



American Heart Association.

KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**



CÓMO JUGAR:

Resuelve cada mensaje con emojis para descubrir un ejercicio. Una vez resuelto, completa 10 repeticiones de cada ejercicio.

Desafío extra: Repite estos ejercicios de 2 a 3 veces.

PICTIONARY CON EMOJIS



(mantener durante 30 segundos)



(en el lugar por 30 segundos)



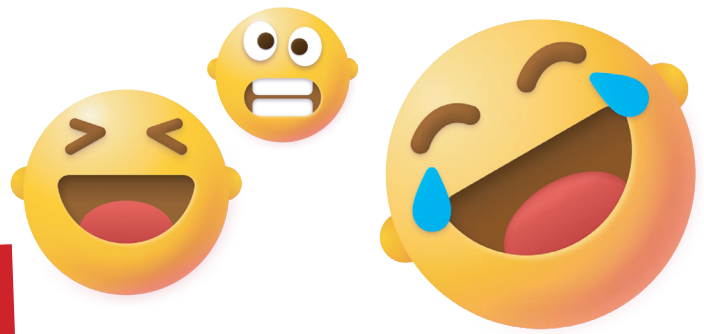
American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ para niños



American Heart Association.
KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**



PICTIONARY CON EMOJIS

Respuestas:



Saltos de tijera



Círculos con los brazos



Rodillas altas



Tocar los dedos de los pies
(mantener durante 30 segundos)



Sentadillas con silla
(en el lugar por 30 segundos)



Correr en el lugar



Flexiones



American Heart Association®
Life's Essential 8™

→ **para niños**