



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

CÓMO JUGAR:

Completa el movimiento en cada cuadrado hasta completar 4 ejercicios seguidos.

Una vez terminado, di: ¡Puedo moverme más como un rayo de Heart Hero!

EXTRA: Completa TODOS los 16 ejercicios.

BINGO PARA MOVERSE MÁS



15 ABDOMINALES	10 FLEXIONES	PLANCHA DE 30 SEGUNDOS	20 SENTADILLAS
20 ELEVACIONES DE TALONES	15 TOQUES DE LOS DEDOS DEL PIE	25 CÍRCULOS CON LOS BRAZOS	15 SALTOS DE TIJERA
CORRER EN EL LUGAR DURANTE 30 SEGUNDOS	SUBIR LAS RODILLAS DURANTE 30 SEGUNDOS	SALTO DE CONEJO DURANTE 30 SEGUNDOS	SALTAR CON UN PIE DURANTE 30 SEGUNDOS
CAMINATA DE CANGREJO DURANTE 30 SEGUNDOS	CAMINATA DE OSO DURANTE 30 SEGUNDOS	15 ELEVACIONES LATERALES DE PIERNAS	SALTAR LA CUERDA DURANTE 30 SEGUNDOS



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**