

## Job Certificate

### Job Info Fields

Document Name: LVDSP - Descargables Dr Mauricio Mejia  
 Document Number: CO25NNM00053

### Classification Fields

Product Name: Novo Nordisk (Material)  
 Job Type: Non-Promotional  
 Country Compliance  
 Classification:  
 Target Audience: General Media External group (incl. patients)  
 Subtype: Sales Material  
 Job Description: LVDSP - Descargables Dr Mauricio Mejia  
 Geographical Use (Global  
 Only):

### Date Fields

Date of Certification: 2/25/2026  
 Planned Date of First Use: 3/12/2026

### Signature text:

I hereby confirm that I have examined the final form of the material, and relevant related documentation, and in my belief it is in compliance with relevant local legislation and instructions (e.g. SOPs, code, etc.).

Role	Signature
Business Certification Multi-Channel Customer Engagement Approved	VABQ (Andrea Sabbagh Arango) VABQ@novonordisk.com 25-Feb-2026 17:01:16 GMT+0000
Compliance Certification Medical Approved	VMYX (Mary Garcia Acero) VMYX@novonordisk.com 25-Feb-2026 21:04:59 GMT+0000

# EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

## Rutina femoral



### Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica  
corta y cerrada



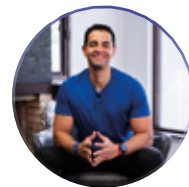
Mat o tapete



Mancuernas



Silla



Dr. Mauricio Mejía  
Especialista en  
Medicina del Deporte  
@drmauriciomejia

### Puente

20 repeticiones - 3 a 4 series

Utiliza una banda por encima de las rodillas



### Sentadillas con banda elástica

3 a 4 series

Caminar al lado 10 pasos a la derecha y 10 pasos a la izquierda



### Sentadillas

20 repeticiones  
3 a 4 series

Realízalas lentas



# EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

## Rutina brazo - espalda



### Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica corta y cerrada



Mat o tapete



Mancuernas



Silla

### Flexión de bíceps

20 repeticiones 3 a 4 series



### Flexiones

20 repeticiones 3 a 4 series

Realizar las flexiones con las rodillas en el suelo



### Elevaciones laterales

20 repeticiones 3 a 4 series

Espalda recta en todo momento



### Plancha

20 repeticiones 3 a 4 series

Sostener la plancha durante 20 a 30 segundos



# EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

## Rutina piernas



### Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica corta y cerrada



Mat o tapete



Mancuernas



Silla

### Step con mancuernas

15 con cada pierna y usa pesas en las manos  
Toda la fuerza con la pierna de arriba



### Puente de glúteos con banda elástica

20 repeticiones 3 a 4 series



### Abducción de cadera sentado con banda elástica

Abrir las rodillas con la banda sentado  
30 repeticiones (al final mantienes 30 seg abierto)  
3 a 4 series



### Sentadilla isométrica en la pared con banda elástica

Contar 20 segundos y repetir 3 veces  
Recuerda estar contra la pared

