**Mantén la casa limpia y el cuerpo fit con estos ejercicios de ‘Clean Workout’**

* *Andrea Martí, actriz, conductora y miembro del Michelob Squad, comparte tres rutinas para dejar la casa impecable y el cuerpo tonificado durante la cuarentena.*

Aunque la vida actual ha obligado a cambiar muchas rutinas, hay una a la que nadie ha podido escapar: limpiar la casa. De hecho, con tanto tiempo dentro de ella y sin poder salir a la calle por las medidas de sana distancia, parece que muchos han multiplicado sus quehaceres.

La [actriz y conductora Andrea Martí](https://www.instagram.com/andreamartii/), referencia *fitness* y miembro del [Michelob Squad](https://www.instagram.com/michelobultramx/), participó en la campaña #*CleanWorkout* de la cerveza premium Michelob ULTRA y comparte tres combinaciones que ayudarán a divertirse y ejercitarse mientras se hace la limpieza

“Lo más importante en estos momentos es mantenernos activos porque no estamos acostumbrados a estar en nuestras casas por tanto tiempo. Hay que mantener la mente y el cuerpo ocupados”, explica Martí, quien eligió actividades en casa muy fáciles de hacer.

* **Trastes y pantorrillas**

Diariamente hay que lavar platos, por lo que es una buena oportunidad para trabajar las pantorrillas frente a la tarja. “Cuatro repeticiones de 20 cada una, subiendo y bajando en puntas de pie mientras se lavan los trastes”, enseña la actriz. No hay que olvidar cerrar el agua para no malgastarla. “También sirve para trabajar la coordinación, porque los pies están haciendo una cosa, las manos otra y la cabeza está contando”, agrega.

* **Limpia el piso y reafirma abdomen**

Hay que colocar dos trapitos, uno en cada pie, y ponerse en posición de plancha. Se elevan las rodillas al pecho y se mantienen los pies en el piso para arrastrar los trapos y limpiar. Se hace cinco en un lugar con cada pie y luego se va recorriendo a un lado hasta limpiar todo el espacio. “Es mi favorito, me divierte mucho y además trabajas abdomen, espalda, pompis y brazos”, reconoce la miembro del Michelob Squad, un grupo de amigos de la marca que demuestran que se pueden alcanzar las metas al combinar ejercicio y diversión.

* **Ventanas e isquiotibiales**

Limpiar las ventanas nunca está en las prioridades, así que ahora con más tiempo en casa es una buena oportunidad. “Busca un banquito, una silla o incluso un guacal, ponlo frente a la ventana y coloca un pie sobre él. Te elevas en un pie para limpiar la parte alta de la ventana y la otra rodilla la llevas hacia adelante en un ángulo de 90º. Limpias y bajas hasta cinco veces con cada pierna”, explica Martí. Así se trabajan isquiotibiales, pompa y cuádriceps. Si es ventana completa, para limpiar la parte de abajo se pueden hacer sentadillas.

“Todos tenemos que limpiar, así que si podemos hacerlo más dinámico y pasarla bien, el día se irá más rápido y nos va a ayudar a estar de buen humor”, concluye Andrea Martí.

La campaña #CleanWorkout es una iniciativa de Michelob Ultra para motivar el ejercicio en casa y la diversión mientra se realizan las típicas tareas de limpieza. La cerveza, que celebra la vida activa, es la primera dirigida a los amantes del ejercicio que quieren disfrutar la vida sin sacrificios por sus 95 calorías y 2.6 carbohidratos. Para ver más rutinas, visita [@michelobultramx](https://www.instagram.com/michelobultramx/).

**Acerca de Michelob Ultra**

Michelob ULTRA es la cerveza premium light de mayor éxito en México y la preferida de quienes buscan un estilo de vida activo y social. Cuenta con 95 calorías, 2.6 carbohidratos y no contiene azúcares añadidos. Originaria de los Estados Unidos, es la cerveza de más rápido crecimiento en EE.UU. Se caracteriza por la ligereza y el sutil sabor a cítricos que la vuelve refrescante, excelente para el maridaje con cualquier platillo y especialmente con un estilo de vida balanceado. Michelob ULTRA celebra la vida activa, por eso llegó a México en 2016 como parte del portafolio de Grupo Modelo y desde entonces se ha posicionado como la primera cerveza para los amantes del ejercicio que quieren disfrutar del mejor estilo de vida sin sacrificios.