

<b>REVISIONES Y ACTUALIZACIONES</b>						
<b>TIPO</b>		<b>FECHA</b>	<b>VERSION</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ELABORADO POR</b>	<b>APROBÓ</b>
<b>ACTUALIZACION</b>	<b>REVISION</b>					
<b>X</b>		22-12-2015	<b>2</b>	Se cambia estructura del encabezado	<b>Daniel Correa Rojas</b>  <b>Gestor Sistemas de Información</b>	<b>Martha Calderón</b>  <b>Gestora del riesgo</b>
<b>X</b>		<b>30/11/2020</b>	<b>3</b>	Se hace actualización del logo	<b>Jhony Loaiza</b>  <b>Practicante</b>	<b>Martha Calderón</b>  <b>Gestora de Riesgo</b>

**PAUSA ACTIVA.**

- Reduce el riesgo de lesión muscular.
- Reduce la tensión muscular.
- Estiramiento de cada grupo muscular de 20 a 30 segundos (sin realizar insistencias).
- Repetirlas 2 a 3 veces por grupo muscular.
- De manera ascendente o descendente

## 1. Cuello



Gire la cabeza hacia uno de los lados y llévela al pecho, permanezca por 20seg. Repítalo 3 veces.



Incline la cabeza llevando la oreja a tocar el hombro por 20seg. Cambie hacia el lado contrario. Ayúdese de la mano



Lleve el mentón a tocar el pecho por 20 seg.

## 2. Hombros



Lleve los hombros hacia el frente por 20seg. Repítalo 3 veces

Entrelace las manos y lleve los brazos hacia arriba y atrás por 20 seg. Repítalo 3 veces



Lleve un brazos por detrás de la cabeza ayúdese del brazo contrario, durante 20seg. Repítalo 3 veces en cada brazo

Eleve hombros a tocar las orejas por 20seg. Repítalo 3 veces



### 3. Espalda

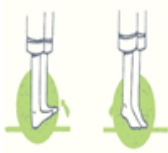


Estado de pie o sentado lleve un brazo por arriba de la cabeza e inclínese hacia ese mismo lado por 20 seg. Repítalo 3 veces hacia cada lado.

Con la espalda recta lleve la pierna a tocar el pecho por 20 seg. Repítalo 3 veces con cada pierna.



Lleve la pierna hacia arriba lo máximo que pueda y la punta del pie hacia usted. Por 20 seg. Repítalo 3 veces en cada pierna.



Manténgase en punta de pies por 20 seg. y luego en talones por otros 20 seg.

Lleve una pierna atrás sin levantar el talón por 30 seg. Repítalo 3 veces con cada una.



Lleve las manos a los hombros y gire hacia uno de los lados por 20 seg. Repítalo 3 veces hacia cada uno de los lados

### 4. Manos



Cierre las manos lo mas fuerte que pueda durante 20 seg. Y luego ábralas por 20 seg. Repítalo 3 veces

Toque con el pulgar cada uno de los dedos.



Lleve la mano hacia abajo por 20 seg. Y luego hacia arriba por otros 20 seg.

Abra la mano y luego lleve al centro los dedos.



**“ La vida consiste en algo mas que acelerar el paso.**

**Gandhi**