

REVISIONES Y ACTUALIZACIONES						
TIPO		FECHA	VERSION	DESCRIPCIÓN	ELABORADO POR	APROBÓ
ACTUALIZACION	REVISION					

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