

REVISIONES Y ACTUALIZACIONES						
TIPO		FECHA	VERSION	DESCRIPCIÓN	ELABORADO POR	APROBÓ
ACTUALIZACION	REVISION					
X		22-12-2015	2	Se cambia estructura del encabezado	Daniel Correa Rojas Gestor Sistemas de Información	Martha Calderón Gestora del riesgo
	X	07/03/2016	2	Se actualiza el logo, respecto a condiciones de usos	Martha Calderón Gestora Del Riesgo	Mario Chaves Gerente

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 la cabeza hacia el pecho por 20seg. Repítalo 3 veces

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



Lleve el brazo por detrás de la cabeza del lado contrario por 20seg. Repítalo 3 veces

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

