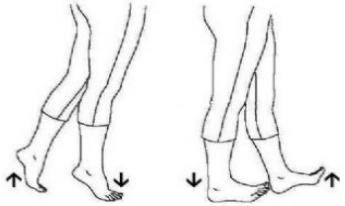
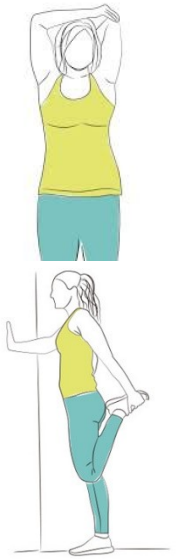
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES RETORNO VENOSO					
FISIOTERAPEUTA: MELISSA MORALES R.					
PAUSAS SALUDABLES					
OBJETIVO GENERAL: Aumento del retorno venoso					
FECHA	**ACTIVIDAD**	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**	**SERIES - REPETICIONES**	**IMAGEN**	**MÚSCULOS**
17/08/2021	**FASE INICIAL**	**Movilidad articular:** Ejercicio de espejo; El estudiante de fisioterapia le indicará los movimientos a realizar al trabajador y el deberá ejecutarlos como si estuviera frente a un espejo, pero el estudiante de fisioterapia con su cuerpo hará los movimientos y de manera verbal dirá todo lo contrario, así aumenta la dificultad, concentración y coordinación.	**N/A** **Durante 1 minuto**		**N/A**
					• Gastronemios.

	FASE CENTRAL	En posición Bípeda (De pie) no ubicaremos en punta de pie, sostendremos la posición durante 3 segundos y bajaremos lentamente hasta el punto que el talón toque el piso nuevamente. Se repetirá de forma continua.	**Se repetirá durante 1 minuto**		• Isquiotibiales. • Tibiales. • Fibulares.
		Se realizará una caminata en apoyo de talón alternando con punta de pie. La caminata se hará haciendo desplazamiento lateral alrededor de una distancia de un metro	**Se repetirá durante 1 minuto.**		• Gastronemios. • Isquiotibiales. • Tibiales. • Fibulares.
		En posición sedente, la persona estará alternando los pies en punta de dedos y talón.	**Se repetirá durante 1 minuto.**		• Gastronemios. • Isquiotibiales. • Tibiales fibulares.

	FASE FINAL	**Estiramiento Activo:** Estiramiento general de todos los grupos musculares, aunque se trata de enfocar específicamente de los músculos del miembro inferior.	**1 serie x 30 segundos.**		• Cuádriceps. • Isquiotibiales. • Gastronemios. • Tibiales. • Fibulares. • Músculos de miembro superior.