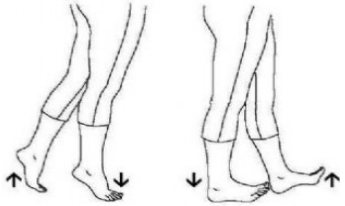
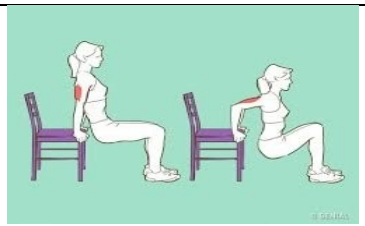
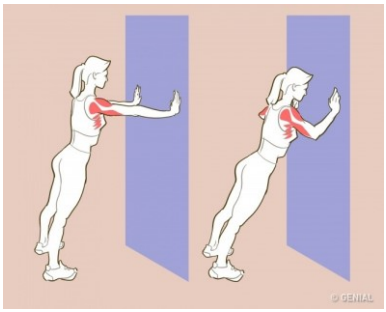
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PAUSAS					
FISIOTERAPEUTA: MELISSA MORALES R.					
PAUSAS SALUDABLES					
OBJETIVO GENERAL: Activación GENERAL					
FECHA	**ACTIVIDAD**	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**	**SERIES - REPETICIONES**	**IMAGEN**	**MÚSCULOS**
10/08/2021	**FASE INICIAL**	**Movilidad articular:** 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**		
					• 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 10 veces.**		• 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 dos veces por cada lado**		• Gastronemios. • Isquiotibiales. • Tibiales. • Fibulares.
		Fondos. El participante estará apoyado en el borde de la silla, con brazos, cadera y rodilla a 90 grados, ejecutará			• Bíceps. • Triceps. • Deltoides. • Supraespinoso. • Infraespinoso. • Pectorales.

		flexiones de brazos de forma repetitiva. El participante estará apoyado en una pared, con brazos al frente y hará flexiones acercando el cuerpo al centro de la pared.		 	• Trapecio.
	FASE FINAL	**Estiramiento Activo:** Estiramientos activos de los músculos de MMS y MMII.	**1 serie x 30 segundos.**		