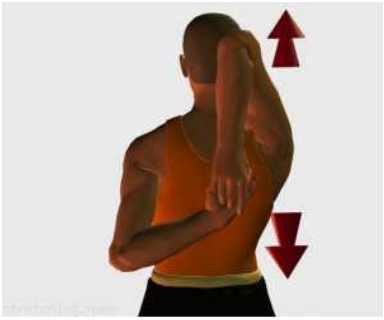
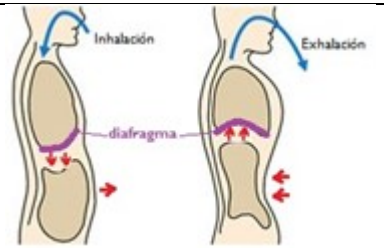
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PAUSAS ACTIVAS USUARIOS SENA					
FISIOTERAPEUTA: MELISSA MORALES R.					
PAUSAS SALUDABLES					
OBJETIVO GENERAL: Elongar las fibras musculares de los músculos del cuello y muscular en MMSS en el trabajador.					
META: Lograr que el trabajador culmine en su totalidad la pausa activa.					
FECHA	**ACTIVIDAD**	**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**	**SERIES - REPETICIONES**	**IMAGEN**	**MÚSCULOS**
03/08/2021	**FASE INICIAL**	**Movilidad articular:** El participante realizará una simulación de marcha, sin desplazamiento y a su vez estará movilizando los brazos de forma alternada llevando el brazo en flexión y extensión, continua haciendo apertura de dedos con brazos al frente, inclinación de cuello.	**N/A** **1 Minuto.**		● Esternocleidomastoideo ● Largo de la cabeza ● Largo del cuello ● Flexor largo de los dedos ● Deltoides (parte anterior y posterior) ● Coracobraquial ● Tríceps braquial ● Supraespinoso ● Dorsal ancho ● Pectoral mayor ● Redondo mayor

	FASE CENTRAL	**Estiramiento activo:** **PRIMER EJERCICIO:** El participante estará en bipedestaciones, con su mano derecha, llevara la cabeza hacia el hombro, estirando así los muchos de la región izquierda del cuello. Este ejercicio será de manera sostenida durante 40 segundos por cada lado. **SEGUNDO EJERCICIO:** El participante estará en bipedestación. Llevará su brazo detrás del cuerpo, con su mano contraria sostendrá el brazo y al mismo tiempo hará inclinación de cuello. Este ejercicio será de manera sostenida durante 40 segundos por cada lado.	**3 Minutos**	 	**Se trabaja los siguientes músculos:** ● Esternocleidomastoideo. ● Fibras superiores del trapecio. ● Deltoides. ● Bíceps braquial. ● Triceps. ● Dorsal ancho. ● Trapecio medio.

		TERCER EJERCICIO: El participante estará en bipedestación, llevará sus brazos hacia atrás, entrelazados los dedos y llevando los brazos hacia arriba. Este ejercicio se realizará de manera sostenida durante 40 segundos. **CUARTO EJERCICIO:** El participante estará en bipedestación. llevará su brazo derecho por encima de la cabeza tocando con su palma el cuello, mientras que su brazo izquierdo por detrás del cuerpo, tratando de alcanzar su otra mano. Este ejercicio se realizará de manera sostenida durante 40 segundos.		 	

		QUINTO EJERCICIO: El participante estará en posición sedente o bipeda con el hombro a 90°y el codo en completa extensión tomará el dorso de la mano y realiza una flexión de muñeca y dedos. Este ejercicio será de manera sostenida durante 40 segundos por cada lado.			**Musculatura extensora de muñeca y dedos:** ● Extensor radial del carpo. ● Extensor ulnar del carpo. ● Extensor de los dedos. ● Extensor propio del meñique. ● Extensor propio del índice. ● Extensor largo del pulgar.
		SEXTO EJERCICIO: El participante estará en posición sedente o bipeda con el hombro a 90°y el codo en completa extensión tomará las puntas de todos los dedos (incluyendo el dedo 1) y realizará una extensión en muñeca y dedos. Este ejercicio será de manera sostenida durante 40 segundos por cada lado.			**Musculatura flexora de muñeca y dedos:** ● Flexor radial del carpo. ● Flexor profundo de los dedos. ● Flexor superficial de los dedos. ● Flexor largo del pulgar. ● Palmarés. ● Flexor ulnar del carpo.

	FASE FINAL	Ejercicios de respiración para regresar a la calma.	**1 minuto**		Se trabaja la musculatura en general especialmente los músculos respiratorios y los de las extremidades. **Inspiración:** - Diafragma. - Intercostales externos. - Esternocleidomastoideo. - Escalenos. - Pectorales. **Espiración:** - Intercostales internos. - Abdominales. - Recto anterior. - Oblicuos.