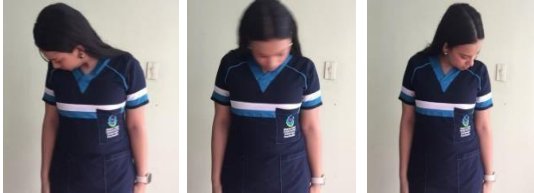


	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 1 DE 28	

ROPUESTA DE EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA

ITEM	Movilidad articular de cuello	Registro fotográfico
1	EXTENSIÓN DEL CUELLO: extender hacia atrás el cuello, elevando la barbilla, y con las manos entrelazadas por detrás. Repetirlo 10 veces.	
2	FLEXIÓN DEL CUELLO: flexionar hacia delante el cuello, bajando la barbilla, de forma que la acerquemos al pecho. Repetirlo 10 veces. Este se puede combinar con el primer ejercicio.	
3	INCLINACIÓN DEL CUELLO: acercar la oreja al hombro del lado correspondiente, fijando la mirada durante todo el recorrido en un punto fijo, situado frente a nosotros. Repetirlo 10 veces hacia cada lado	
4	ROTACIÓN DEL CUELLO (LADO DERECHO): girar lentamente la cabeza hacia el lado derecho, que la barbilla quede por encima del hombro. Repetirlo 10 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 2 DE 28	

5	ROTACIÓN DEL CUELLO (LADO IZQUIERDO): girar lentamente la cabeza hacia el lado izquierdo, que la barbilla quede por encima del hombro. Repetirlo 10 veces.	
6	EJERCICIO PENDULAR DE CUELLO: llevar la cabeza a flexión, y rotar de forma pendular de hombro a hombro. Repetirlo 10 veces.	

ITEM	Estiramiento muscular de hombros	Registro fotográfico
1	En posición recta del cuerpo, los hombros realizaran ligeros movimientos hacia arriba y abajo, adelante-atrás y en círculos, esto se repite 10 veces.	
2	En posición bípeda, entrelaza las manos y estira los brazos hacia arriba y se repite 10 veces.	

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 3 DE 28	

3	En posición erguida, abre los brazos y realiza circunducción de ellos primero hacia adelante luego hacia atrás esto se repite 10 veces.	
4	En posición bípeda y con las manos toca los hombros y luego lleva los brazos hacia arriba, en seguida vuelve a los hombros, pero ahora lleva los brazos hacia adelante, esto debe repetirse 10 veces.	

ITEM	Movilidad articular de hombros	Registro fotográfico
1	Junta las manos por detrás cruzando los dedos, sostén y estira los brazos por detrás. Cuenta hasta 10 manteniendo la tensión del estiramiento, esto lo repites 3 veces.	
2	Estando en posición bípeda estira el brazo hacia el lado opuesto y el otro brazo se pone por encima del codo, se ejerce una presión hacia el pecho luego se realiza con el otro brazo y se sostiene por 10 segundos, realizarlo 3 veces.	

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 4 DE 28	

3	Estando en posición bípeda lleva las manos hacia atrás por encima de la clavícula hasta tocar la escapula y la otra mano se lleva detrás de la espalda intentando coger la otra mano. Se repite 3 veces, sostener durante 10-15 segundos.	
4	Estando en posición bípeda lleva la mano hacia atrás por encima de la clavícula hasta tocar la escapula y la otra mano la lleva hasta alcanzar el codo, hacer una leve presión hacia atrás y abajo; por 10 segundos se realiza 3 veces.	

ITEM	Movilidad articular de muñeca y dedos	Registro fotográfico
1	En posición bípeda, con codos flexionados realiza circunducciones de muñeca, repite 8 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PÁGINA 5 DE 28	

2	Estando de pie estira y flexiona los dedos es decir abre y cierra la mano, se repite 10 veces.	
3	En posición sedente coloca el antebrazo encima de una mesa o mesón dejando la muñeca por fuera luego flexiona y extiende la muñeca, este movimiento se repite 8 veces.	
4	Estando en posición sedente coloca el codo en una mesa o mesón y realiza una pronosupinación, repetir 8 veces..	

ITEM	Estiramiento muscular muñeca y dedos	Registro fotográfico
1	En posición bípeda coloca los brazos hacia adelante y con la ayuda de la mano opuesta estira cada uno de los dedos y luego con la otra mano, sostiene por 10 segundos. Realizar 3 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 6 DE 28	

2	En posición bípeda extiende el brazo hacia adelante luego con la mano opuesta se coloca palma a palma y haces una presión hacia dentro, la tensión debe sentirse en el antebrazo de la mano empujada, sostener 10-15 segundos, realizar 3 veces y cambiar de mano para realizarlo nuevamente.	
3	En posición bípeda extiende los brazos hacia adelante con la palma de la mano hacia arriba, luego con la mano opuesta la ponemos palma a palma y haces una presión hacia dentro. sostener 10-15 segundos, realizar 3 veces y cambiar de mano para realizarlo nuevamente.	
4	En posición bípeda entrecruza los dedos de las manos, realiza una rotación y estira los brazos hacia delante, la tensión se debe percibirse en manos y dedos, mantener 10 segundos y repite 3 veces	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 7 DE 28	

5	Estando en posición sedente flexiona el codo y realiza una extensión completa de los dedos a continuación flexiona solo la punta de los dedos, por 10 segundos y repite 3 veces	
---	--	--

ITEM	Movilidad articular columna	Registro fotográfico
1	Flexo-extensiones alternadas de tronco Estando en posición bípeda, con la base de sustentación (piernas) abierta mucho más del ancho de los hombros, flexionar el tronco en dirección de la pierna derecha, con el brazo izquierdo tratando de tocar la punta del pie derecho, mientras que el brazo derecho lo van a extender hacia atrás, al llegar inmediatamente se devuelve y realizan el movimiento hacia la pierna izquierda, pero acá será la mano derecha la que baja y la izquierda va atrás. Realizar de forma continua alternando los brazos cada vez que bajen.	  

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 8 DE 28	

2	Inclinaciones laterales de tronco En posición bípeda con la base de sustentación (piernas) más amplia del ancho de los hombros, los brazos van a ir extendidos paralelo al tronco, ahora deben inclinarse hacia la derecha a tocar la rodilla por la cara lateral regresan y luego pasan hacer la inclinación hacia la izquierda tocando también la rodilla, repiten el movimiento de forma continua hasta que se les indique.	  
3	Rotaciones de tronco Igual que los movimientos anteriores estamos en posición bípeda con la base de sustentación (piernas) al ancho de los hombros, abren los brazos extendidos, y las rodillas un poco flexionadas, van a girar hacia el lado izquierdo e inmediatamente regresan y giran hacia la derecha, el movimiento lo siguen realizando de forma lenta y continua hasta que se les indique detenerse	  

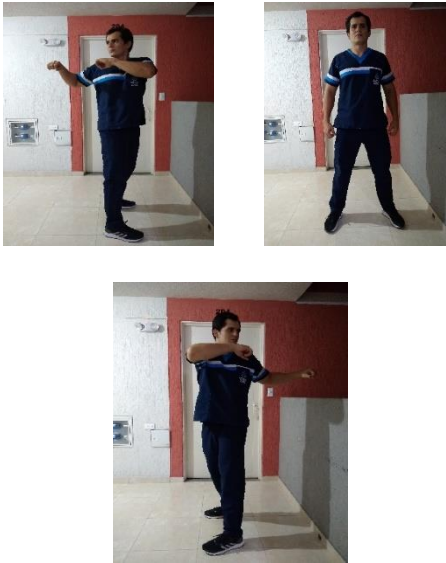
 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 9 DE 28	

ITEM	Ejercicios de estiramiento en columna	Registro fotográfico
1	Flexión de tronco en dirección a una pierna: En posición bípeda abren la base de sustentación (piernas) mucho más amplio del ancho de los hombros, luego con las rodillas semiflexionadas realizan una flexión de tronco en dirección de la pierna izquierda, toman la pierna con las manos y sostienen 15 segundos, luego sueltan y se levantan lentamente a la posición inicial, y hacen lo mismo, pero en dirección de la pierna derecha. Repiten tres veces en cada pierna	 
2	Flexo-extensión de tronco: En posición bípeda con la base de sustentación (piernas) abierta al ancho de los hombros, las rodillas extendidas y luego harán una flexión de tronco extendiendo los brazos tratando de tocar el suelo con los dedos, y sostienen durante 15 segundos, luego se levantan y	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 10 DE 28	

	apoyan las manos sobre la cadera y extienden el tronco, llevando la mirada hacia atrás y sostienen, al finalizar se levantan y quedan nuevamente en la posición inicial. Repetir 3 veces hacia cada lado.	
3	Inclinaciones de tronco Estando en posición bípeda con la base de sustentación (piernas) más amplia del ancho de los hombros, realice una inclinación del tronco pasando uno de los brazos extendidos por encima de la cabeza y sostienen 15 segundos y cambian de lado. Repite 3 veces hacia cada lado.	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 11 DE 28	

4	Rotaciones de tronco En posición bípeda con la base de sustentación (piernas) al ancho de los hombros en una pequeña flexión, harán una rotación del tronco sin mover los miembros inferiores, sostenemos y cambiamos de dirección. Repite 3 veces hacia cada lado	
---	---	--

ITEM	Movilidad articular de miembros inferiores	Registro fotográfico
1	En posición bípeda, con manos en la cadera realice círculos para ambos lados (derecho e izquierdo). Repita por 8 veces	
2	De pie balancee la pierna hacia adelante y hacia atrás. Luego cambie de pierna y repita 6 veces	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 12 DE 28	

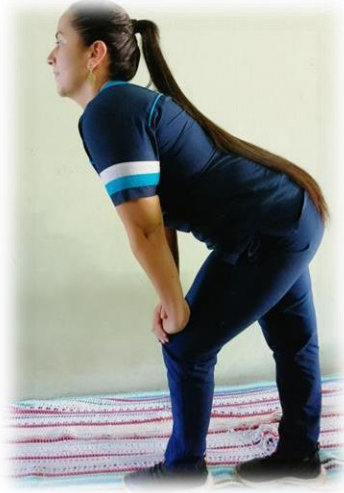
3	De pie en posición erguida realice pequeñas sentadillas, de manera que, al bajar el tronco, ni las rodillas no sobrepasen la punta de los pies. Repita por 5 veces.	
4	De pie flexione la rodilla y llévela hacia arriba. Luego alterne y repita 8 veces.	
5	Doble la rodilla tratando de tocar la cadera con el talón del mismo lado y luego cambie. Repita 10 veces.	
6	En posición bípeda, lleve la pierna derecha hacia adelante y con la punta del pie haga movimientos en círculos hacia adentro y hacia fuera del tobillo. Luego cambie de pierna. Repita 5 veces	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 13 DE 28	

7	Con el pie levantado, sostenga y mueva la punta hacia arriba y hacia abajo. Luego cambie de pie. Repita 5 veces	
8	En bípedo empínese en punta de pies, y luego párese en los talones. Repita 10 veces.	

ITEM	Estiramiento de miembros inferiores	Registro fotográfico
1	De pie abra las piernas a una distancia de 20 cm y con las manos logre tocar el suelo. Cuenta hasta 10 manteniendo la tensión del estiramiento. Repita esta acción 3 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y alegría	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 14 DE 28	

2	Parado con un pie delante del otro flexione la rodilla apoyándose con las manos en ella, lleve el peso del cuerpo hacia delante conservando el talón de atrás apoyado en el piso, alterne cambiando el pie adelantado. Manteniendo la tensión del estiramiento cuenta hasta diez. Repita 3 veces esta acción con cada pie	
3	En bípedo flexione la rodilla derecha hacia atrás y con la mano del mismo lado, sujete el pie de manera que el talón logre tocar la cadera, sostenga por 10 a 15 segundos, cambie de rodilla y repita esta postura 3 veces con cada pie.	
4	Acostado eleve una pierna hacia arriba, con las manos abrace y flexione la otra pierna llevándola al pecho junto con la cabeza, sostenga y mantenga la tensión del estiramiento por 15 segundos. Repita esta acción 3 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 15 DE 28	

5	Sentado en el suelo adopte la posición mariposa, con la espalda erguida, flexione las rodillas y llévelas junto al tronco, con las manos sujete los pies, sostenga contando hasta 10 para mantener la tensión del estiramiento. Realícelo 3 veces	
---	--	--

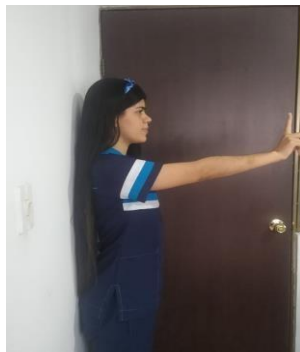
ITEM	Masajes	Registro fotográfico
1	En la espalda del compañero realiza estímulos de cosquilleo con la yema de tus dedos, y desplázala por toda su espalda. Realízalo por 10 segundos	
2	Realiza en la espalda de tu compañero movimientos circulares con los dedos pulgares, desplazándolos por toda la espalda. Realízalo por 10 segundos.	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 16 DE 28	

3	Con tus manos encocadas realiza palmoteos en la espalda de tu compañero, sin tocar la columna vertebral. El ejercicio se realiza en toda la espalda. Realízalo por 10 segundos.	
4	Toma el brazo de tu compañero y con tus palmas realiza presión y desplázate en forma de molino por todo su brazo. Realízalo por 10 segundos. Repite el ejercicio en la mano contraria.	
5	Realiza una respiración alternada por las fosas nasales, agarra el pulgar derecho y ubícalo en la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Al llegar al pico de la inhalación, tape la fosa nasal izquierda, luego exhala a través de la fosa nasal derecha. Continúe este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda. Realízalo 5 veces.	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 17 DE 28	

6	Utiliza una pelota mediana y apóyala entre la pared y la espalda, baja y sube haciendo presión contra la pelota sintiendo como la pelota masajea toda su espalda	
---	--	--

ITEM	Ejercicios visuales	Registro fotográfico
1	Movimientos oculares mirando un dedo (brazo estirado, sin tensión) y sin mover la cabeza	
2	Horizontal a la altura de los ojos, seguir el dedo con la mirada de derecha a izquierda y viceversa, descanso con 2 parpadeos	
3	Vertical en la línea media de la cara, mirar el dedo moviéndolo hacia el cielo hasta el máximo, parpadeo, luego hacia el suelo, parpadeo, y puede repetirse 1 o 2 veces más	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 18 DE 28	

4	Cerrar los ojos y poner las manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener por unos segundos y luego retirar las manos y sin abrir los ojos dirigir la cara hacia una fuente de luz.	
5	Masajear el globo ocular con la yema de los dedos	
6	Masajear la parte lateral de la frente, mejillas y mentón.	

ITEM	Ejercicios visuales	Registro fotográfico
1	En posición bípeda coloque un pie delante del otro y empínese en punta de pies, sostenga y mantenga por 15 segundos el equilibrio. Repita por 5 veces seguidas.	

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 19 DE 28	

2	En posición erguida inicial lleve los brazos arriba y en punta de pies (empinado) realice una pequeña sentadilla de manera que sosteniendo el equilibrio cuente hasta 15 y repita esta acción 4 veces.	
3	De pie adopte la posición del árbol, llevando en flexión lateral la pierna derecha hacia la rodilla de la pierna izquierda. Luego eleve los brazos hacia arriba entorno a la cabeza. Sostenga y mantenga el equilibrio por 15 segundos. Repita 3 veces.	
4	De pie adopte la posición del avión. Para base de sustentación, deje la pierna derecha en completa extensión, luego eleve hacia arriba y hacia atrás la pierna izquierda. Lleve todo el tronco hacia adelante con los brazos elevados hacia arriba, de manera que mantenga y sostenga el equilibrio. Cuente 15 segundos y repita 3 veces.	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 20 DE 28	

5	En bípedo adopte la posición estrella, Dejando en extensión la pierna derecha para que todo el peso del cuerpo quede sobre ella, luego abra de forma lateral la pierna izquierda sin flexionar, de manera que incline todo el tronco hacia el lado derecho, ahí mismo eleve los brazos hacia arriba. Sostenga y mantenga el equilibrio por 15 segundos. Repita por 5 veces y alterne la posición hacia el otro lado.	
---	---	--

ITEM	Ejercicios de coordinación oculo-manual, oculo pedica y general	Registro fotográfico
1	Estando en posición bípeda con una mano tocas la cabeza haciendo círculos y con la otra haz el mismo movimiento, pero en el estómago, realízalo de forma simultánea, varias veces.	

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 21 DE 28	

2	En posición bípeda coloca las manos de acuerdo a las instrucciones siendo 1 las mejillas, 2 la frente, 3 la nariz y 4 las manos hacia el frente, y de acuerdo al número que se mencione se colocan las manos en esa parte del cuerpo, se puede hacer mencionando cada parte en desorden para aumentar la complejidad del ejercicio.	
3	Estando en posición bípeda coloca los dedos en flexión dejando un agujero luego con la otra mano flexiona todos los dedos menos el pulgar posteriormente lleva el pulgar hasta introducirlo en el agujero y viceversa, realízalo de forma rápida varias veces.	
4	Estando de pie flexiona los codos y realiza unas rotaciones con un brazo hacia adelante mientras con el otro hacia atrás esto se hace de forma rápida	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 22 DE 28	

5	Flexiona la rodilla elevándola un poco y con las manos damos un aplauso por debajo de esta, luego realiza el mismo movimiento con la otra pierna, de forma consecutiva. Realízalo 5 veces	 
6	Lleva un pie hacia adelante al mismo tiempo que levantas el brazo del mismo lado, y viceversa este movimiento se realiza de forma rápida y alternada. Realízalo 5 veces.	 
7	Estando de pie flexiona la rodilla al mismo tiempo que levantas el brazo contrario, luego mueve la pierna hacia afuera al igual que el brazo contrario. Realízalo 5 veces	 

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 23 DE 28	

ITEM	EJERCICIOS DE FUERZA	Registro fotográfico
1	Extensiones de tronco a 90°: De pie con la espalda recta y la base de sustentación (piernas) abiertas un poco más del ancho de los hombros, luego levanta los brazos y flexiona los codos de forma que con la punta los dedos de la mano toquen las orejas, una vez posicionados van a descender en flexión de tronco llegar a los 90°, paran y suben nuevamente a la posición inicial y repiten 10 veces más y descansan	
2	Peso muerto a un pie: Estando de pie con la espalda recta y la base de sustentación (piernas) al ancho de los hombros, y luego van a bajar a tocar el pie derecho, con los brazos extendidos y elevando gradualmente la pierna izquierda mientras desciende, importante que la pierna derecha este un poco semiflexionada para que facilite el descenso, luego regresan a la posición inicial con la espalda recta. Realiza 10 veces bajando a la pierna derecha y	

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 24 DE 28	

	luego hacer lo mismo hacia la pierna izquierda	
3	Fuerza para tronco (isométricos): Para este ejercicio van a utilizar una silla, mesa o la pared, para que les sirva de apoyo. Se ubican frente al elemento de apoyo a una distancia aproximada de 60cm, luego se va a sostener de ella con la mano derecha y se van a inclinar hacia delante, una vez inclinados van a realizar una extensión del brazo izquierdo y la pierna derecha de forma simultánea, y al llegar al punto máximo de extensión van a sostener durante 10 a 15 segundos. Luego hacen los mismo, pero apoyando con el brazo izquierdo y extendiendo el derecho y la pierna izquierda.	 

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 25 DE 28	

4	Flexiones de codo (puch-up): Estando de frente a una superficie estable, silla, mesa o pared, van a apoyarse sobre él, colocando los brazos abiertos un poco más del ancho de los hombros y las manos totalmente apoyadas sobre la superficie estabilizadora, con la espalda recta y las rodillas extendidas, flexionan los codos bajando el pecho casi hasta donde lo permita la posición adoptada, luego suben y repiten este movimiento de 10 a 15 veces y descansan. Realizar 2 veces	
5	Elevaciones laterales de hombro: Para este ejercicio se recomienda el uso de un tarro de agua o cualquier bebida, o algún elemento que no supere 1 libra de peso y que sea de fácil agarre. Estando de pie con la espalda recta y la base de sustentación (piernas) abiertas al ancho de los hombros, sujetan el elemento de resistencia (botella u otro) y	

	DOCUMENTO DE APOYO	CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS	VERSIÓN	2
		VIGENCIA	08/04/2021
		PAGINA 26 DE 28	

	realizan una abducción de hombro (abrir el brazo) un poco más arriba de los 90° de forma lenta y de igual manera lo descienden, hacen de 10 a 15 repeticiones y luego cambian de brazo. Repetir 2 veces por cada brazo.	
6	Sentadilla libre: Estando en posición bípeda con la base de sustentación (piernas) abierta un poco más amplio del ancho de los hombros, espalda recta y los brazos extendidos al frente del cuerpo con una mano agarrando la otra. Luego hacen una flexión de rodillas hasta llegar a los 90°, procurando que al descender no pasen las rodillas por delante de la punta de los pies, subimos a la posición inicial y repetimos de 10 a 15 veces. Repetir dos veces el ejercicio	

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 27 DE 28	

7	Elevaciones en punta de pies En posición bípeda cerrar un poco la base de sustentación (piernas) menor al ancho de los hombros, casi juntando los pies, luego con la espalda recta y los brazos extendidos al frente, se apoyarán en punta de pies (empinarse en punta de pies), y regresan a apoyar todo el pie sobre el suelo. Repiten esto por 10 a 15 veces y descansan. Realizar dos veces el ejercicio.	
---	--	--

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D2
	CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS		VERSIÓN	2
			VIGENCIA	08/04/2021
			PAGINA 28 DE 28	

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Descripción el Cambio	Fecha de aprobación
1	Elaboración del documento:..	26/12/2019
2	Modificación del documento: se modifica el documento realizando una actualización en la vigencia, cambio total estructural, y cambio de nombre. Asi mismo se obtiene una mejora continua en el subproceso de “Salud Ocupacional”	08/04/2021
Nombre: Constanza Vargas Dussan Contratista Salud Ocupacional		
Nombre: Juan Felipe Cabrera Peña Contratista área calidad	Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista área calidad	Nombre: Claudia Marcela Camacho varon Cargo: Subgerente Administrativa
Elaboró	Revisó	Aprobó