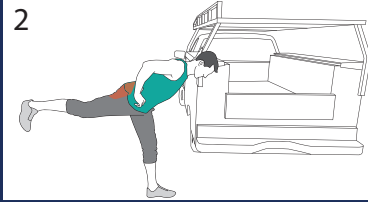
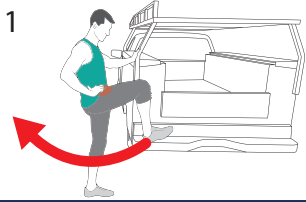


MOBILITY AND STRETCH PROGRAM

MOBILITY

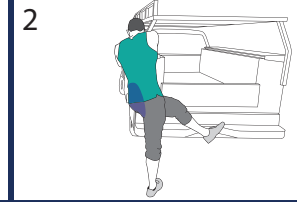
1) SINGLE-LEG KICKBACK (FRONT TO BACK) (15/15)

Start standing upright with knee raised (image 1). Kick backwards through the heel activating the glute (image 2). 15 kicks per leg



2) SINGLE-LEG SWINGS (SIDE-TO-SIDE) (15/15)

Start standing upright with leg raised out to the side (image 1). Kick diagonally across the body (image 2). 15 kicks per leg



3) STANDING HIP HINGE (15)

Start by driving the hips back. Keep your back strong and shoulder blades squeezed together (image 1). Drive forward through the hip to stand tall. Flex the glute muscles hard (image 2). 15 repetitions



4) TRUCK PUSH (4/4)

Place hands on truck at about shoulder level. Lean against the truck and push with consistent force for 5 seconds 4 times per leg.



5) TRUNK ROTATION (20)

Stand and rotate through the torso and waist. Pivot through the opposite leg of the direction of rotation. 20 alternating repetitions



STRETCH

PERFORM EACH STRETCH 30-60 SECONDS

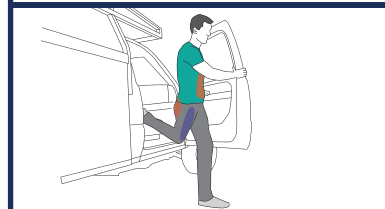
1) HIP FLEXOR STRETCH

Place foot up on higher surface. Draw your gut in and flex your glute to maximize the stretch.



2) BULGARIAN SPLIT STRETCH

Place your foot on the seat of the truck. Hold the door for balance. Drop back towards your back foot, flex your glute and draw your gut in.



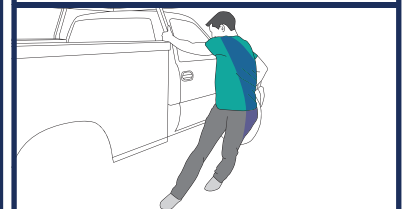
3) LEANING BACK STRETCH

Find a secure place to hold the truck, and lean back keeping your legs near straight (bend the knees to reduce intensity).



4) CROSS LEAN BACK STRETCH

Stand side facing the truck, reach across and grab a secure hold. Step forward with your inside foot. Lean away from the truck to stretch.



Red shaded areas are highlighted to encourage you to activate that zone of muscle to better feel the movement and stretch.

Blue shaded areas are highlighted to show where the stretches are meant to be felt in the movement or stretch.

On a scale of 1-10, 10 being the most intense you can imagine, these movements should be done at about a 3 to 5 range.

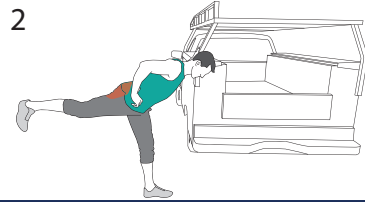
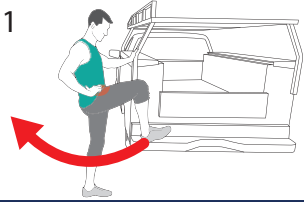
This scale is called Rate of Perceived Exertion or RPE.

Exercise is not without its risks, and this or any other exercise program could result in injury. By participating in these exercises, you expressly waive and release RMISI from any and all claims that may result from your participation.

MOVILIDAD

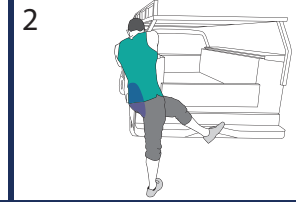
1) PATADAS DE FRENTE HACIA ATRÁS (15/15)

Comience de pie con la rodilla levantada (imagen 1). Patie hacia atrás flexionando el talón para activa el glúteo (imagen 2).
15 patadas por pierna



2) PATADAS DE LADO A LADO (15/15)

Comience de pie con la pierna levantada hacia un lado (imagen 1). Patie diagonalmente a través del cuerpo (imagen 2).
15 patadas por pierna



3) DOBLANDO A TRAVÉS DE LA CADERA (15)

Doblase a través de la cadera, manteniendo la espalda recta y los hombros hacia atrás (imagen 1). Flexionando el glúteo, empuje la cadera hacia frente hasta que regreses a la posición vertical (imagen 2). 15 veces



4) EMPUJE DE CAMIONES (4/4)

Con las manos al nivel del hombro y un pie en frente del otro, empuje el camión con fuerza constante por 5 segundos. 4 veces por cada pierna



5) ROTACIÓN DE TRONCO (20)

Estando de pie y gire el torso y la cintura de lado a lado. Gire el pie del lado opuesto del movimiento. 20 veces alternadas

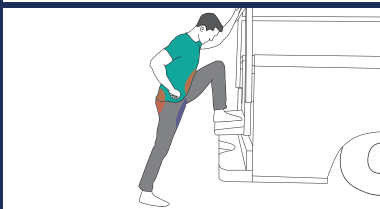


ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

SOSTENGA CADA ESTIRAMIENTO 30-60 SEGUNDOS

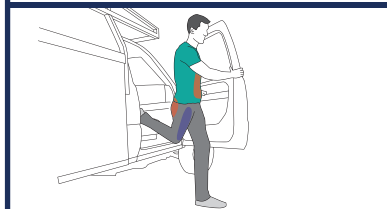
1) ESTIRAMIENTO DE LOS FLEXORES DE LA CADERA

Coloque el pie en una superficie más alta. Contraye tus músculos abdominales y flexiona tu glúteo para maximizar el estiramiento.



2) ESTIRAMIENTO GLUTEO

Coloque el pie sobre el asiento del camión. Sosteniendo la puerta, retrocede hacia el asiento y flexione su glúteo.



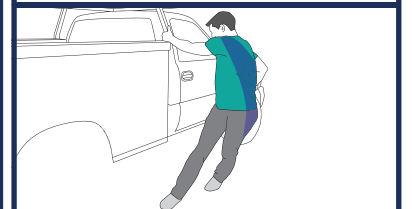
3) ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

Encuentre un lugar seguro para sostenerse en el camión y apóyese hacia atrás manteniendo las piernas rectas.



4) ESTIRAMIENTO ROTACIONAL

Parase de medio lado, frente al camión, cruce el brazo y sosteniéndose en el camión inclínese hacia el lado, alejándose del camión para estirarse.



Las áreas de color rojo se destacan para animarle a activar esa zona del músculo para sentir mejor el movimiento y estiramiento.

Las áreas de color azul se destacan para mostrarle donde debes sentir el movimiento o estiramiento.

En una escala de 1-10, el 10 siendo el más intenso que puedas imaginar, estos movimientos deben realizarse en una gama de 3 a 5.

Esta escala se llama Escala de Esfuerzo Percibido.

El ejercicio no está exento de riesgos, y este o cualquier otro programa de ejercicio podría resultar con lesiones. Al participar en estos ejercicios, usted renuncia y libera expresamente a RMISI de todas y cada una de las reclamaciones que puedan resultar por su participación.