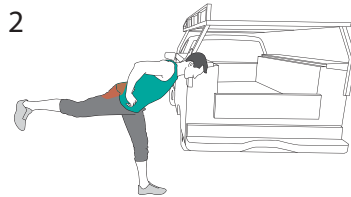
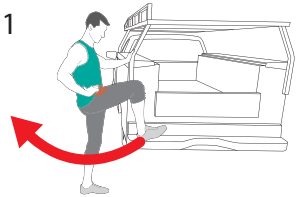


MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES PROGRAMA

MOVILIDAD

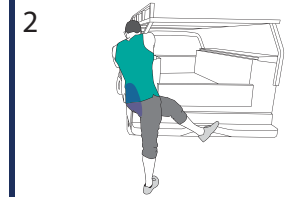
1) PATADAS DE FRENTE HACIA ATRÁS (15/15)

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

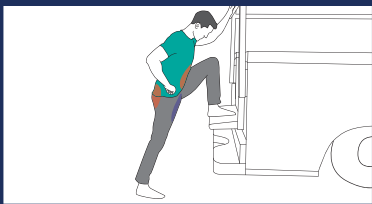


ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

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.



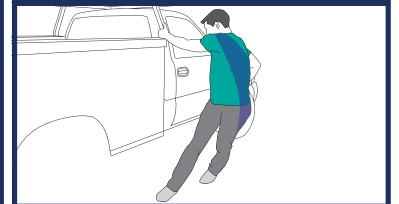
3) ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

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.