

Entrenamiento con Bandas de Resistencia

Se recomienda realizar estos ejercicios con bandas de resistencia, haciendo de 8 a 12 repeticiones por ejercicio, en 2 series y 2 veces por semana.

1. Press de pecho

- Coloca la banda detrás de la espalda y debajo de los brazos.
- Levanta los codos hacia arriba y hacia afuera.
- Extiende los brazos hacia adelante hasta que los codos estén casi completamente estirados.

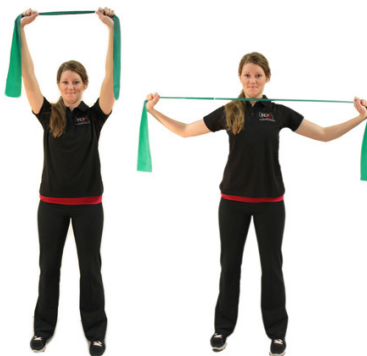


2. Apertura de pecho

- Extiende los brazos al frente, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adentro.
- Abre los brazos hacia los lados y luego regresa a la posición inicial.
- Aprieta los músculos del pecho cuando las manos estén frente a ti.

3. Jalón lateral

- Sujeta la banda con cada mano, con las manos separadas aproximadamente 15 cm.
- Levanta la banda por encima de la cabeza, ligeramente delante de ti. Separa las manos para tirar de la banda mientras la bajas por debajo de la barbilla.
- Vuelve a juntar las manos mientras levantas la banda por encima de la cabeza.



4. Apertura posterior

- Sujeta la banda con cada mano, separadas a la anchura de los hombros, frente al pecho.
- Manteniendo los brazos rectos, tira de la banda elástica hasta que los brazos queden alineados con los hombros.
- Regresa lentamente las manos al centro.

6. Curva lateral

- Coloca la banda elástica debajo de un pie, separa los pies a la altura de las caderas y flexiona ligeramente las rodillas.
- Sujeta la banda de resistencia con la mano izquierda, agarrándola a la altura de la rodilla.
- Inclínate alejándote de la banda y luego vuelve a inclinarte hacia ella.
- Mantén los músculos abdominales contraídos durante este ejercicio para proteger tu espalda.
- Repita el procedimiento en el otro lado.



5. Press de hombros con un solo brazo

- Sujeta la banda de resistencia por un extremo con la mano izquierda y lleva el codo hacia un lado, con la banda detrás del brazo.
- Sujeta la banda colgante con la mano derecha por debajo del brazo izquierdo.
- Mantén la mano derecha en la misma posición para estabilizar la banda.
- Levanta la mano izquierda hacia el techo hasta que quede casi recta.
- Repita el procedimiento en el otro lado.

Declaración de participación voluntaria:

"La participación en la siguiente actividad (demostración, juego, etc.) es totalmente voluntaria. Usted tiene la opción de participar o de permanecer sentado. Si actualmente no realiza actividad física, se recomienda que consulte a su médico antes de comenzar cualquier actividad física." Seguridad de la banda:

Antes de comenzar tu entrenamiento con bandas de resistencia, revisa que no presenten rasgaduras ni roturas. Asegúrate siempre de tener dos puntos de contacto con la banda. Recuerda respirar con normalidad; nunca contengas la respiración durante el ejercicio.

*La mayoría de estos ejercicios con bandas de resistencia se pueden realizar sentados o de pie.

*Para cambiar la dificultad de los ejercicios, modifique la holgura de la banda en ambos puntos de contacto.

*Realiza todos los movimientos a un ritmo lento y constante.

Se recomienda realizar estos ejercicios de resistencia con 8 a 12 repeticiones por ejercicio, en 2 series, 2 veces por semana.

7. Extensión de tríceps con un solo brazo



- Sujeta un extremo de la banda con la mano izquierda.
- Coloca el otro extremo en el suelo y písalo con el pie izquierdo. Asegúrate de que la banda quede bien sujeta bajo el zapato.
- Da un paso adelante con el pie derecho y dobla la rodilla. Coloca la mano derecha sobre la rodilla derecha para mayor estabilidad.
- Asegúrate de mantener la espalda recta y los músculos abdominales contraídos.
- Levanta el codo izquierdo hacia el techo hasta que quede alineado con el hombro.
- Extiende la mano hacia adelante, manteniendo el brazo recto, y bájala lentamente hasta que el codo forme un ángulo de 90 grados.
- Asegúrate de mantener el codo pegado al costado del cuerpo, paralelo al hombro; solo la parte inferior del brazo debe moverse durante este ejercicio.
- Repita el procedimiento en el otro lado.

8. Zancadas estáticas



- Sujeta la banda por cada extremo, formando un lazo.
- Coloca el lazo en el suelo, creando una superficie plana, y pisa la parte plana de la banda con la pierna izquierda.
- Da un paso atrás con la pierna derecha.
- Baja lentamente el cuerpo en línea recta, manteniendo la rodilla detrás o por encima del tobillo. Baja solo hasta donde te resulte cómodo.
- Impúlsate hacia arriba, presionando con el talón delantero para volver a la posición de pierna recta.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.



9. Sentadillas

- Sujeta la banda por cada extremo para formar un lazo.
- Coloca la banda elástica en el suelo para crear una superficie plana y pisa esa superficie con ambos pies. Asegúrate de que quede bien sujeta bajo tus pies, justo en el centro de tus zapatos. Ponte de pie con la espalda recta y sujétate los extremos de la banda con las manos.
- Dobla lentamente las rodillas y baja el cuerpo hacia el suelo, sentándote hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- Al incorporarte, exhala y presiona los talones contra el suelo.

10. Remo vertical



- Sujeta la banda por cada extremo, formando un lazo.
- Coloca la banda en el suelo, creando una superficie plana, y pisa la parte plana con ambos pies. Asegúrate de que quede bien sujeta bajo tus pies, justo en el centro de tus zapatos.
- Ponte de pie con la espalda recta y los extremos de la banda en las manos.
- Levanta los codos hasta que queden a la altura de los hombros. Mantén las manos a la altura de la cintura.



11. Curl de bíceps

- Sujeta la banda por cada extremo, formando un lazo.
- Coloca la banda en el suelo, creando una superficie plana, y pisa la parte plana con ambos pies. Asegúrate de que quede bien sujeta bajo tus pies, justo en el centro de tus zapatos.
- Ponte de pie con la espalda recta y los extremos de la banda en las manos.
- Manteniendo los codos pegados al cuerpo, levante las manos hacia los hombros. Bájelas lentamente hasta los costados y repite el ejercicio.

MÁS INFORMACIÓN EN FOOD.UNL.EDU



La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Educación Nutricional (EFNEP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026