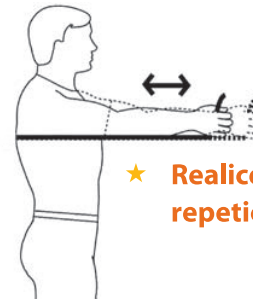


# Ejercicios con bandas elásticas

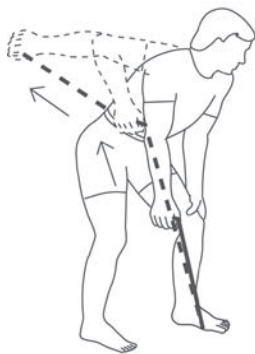
Las bandas elásticas para hacer ejercicio son eficaces para aumentar la fuerza y resistencia muscular y son usadas extensamente para lograr la rehabilitación y un buen estado físico. **Siga los consejos a continuación y concéntrese en desempeñar cada uno de manera lenta y controlada.**

## Prensa de pecho

- Póngase de pie o siéntese (si se pone de pie mantenga las rodillas flojas) con los pies separados a lo ancho de los hombros, la postura erguida y el abdomen tenso.
- Sostenga un extremo de la banda en cada mano y colóquela por detrás de la espalda y por debajo de los brazos al nivel del pecho.
- Extienda los brazos directamente hacia adelante de su cuerpo. No bloquee los codos.
- Mantenga la posición por 3 segundos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.



★ **Realice 2 series de 20 repeticiones en cada lado.**

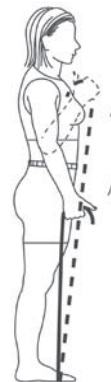


## Extensión de tríceps

- Coloque un extremo de la banda por debajo del pie izquierdo.
  - Sostenga el otro extremo de la banda en la mano derecha.
  - Inclínese ligeramente hacia adelante para que la espalda quede plana.
  - Apoye la parte superior del cuerpo con el brazo izquierdo tal y como se le muestra.
  - Jale hacia arriba elevando el codo al nivel del hombro.
  - Extienda completamente el brazo por detrás de usted, tensionando los tríceps.
  - Vuelva lentamente a la posición inicial.
- ★ **Realice 2 series de 20 repeticiones en cada lado.**

## Flexión de bíceps

- Coloque un extremo de la banda por debajo del pie derecho.
- Sostenga el otro extremo de la banda en la mano derecha.
- Jale hacia arriba, doblando al nivel del codo.
- Mantenga el codo cerca del costado.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.



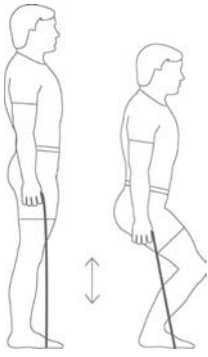
★ **Realice 2 series de 20 repeticiones en cada lado.**

- vease el dorso -

LONG BEACH MEMORIAL  
COMMUNITY HOSPITAL LONG BEACH  
Miller **Children's & Women's Hospital Long Beach**



MemorialCare.org/HealthTools  
800-MEMORIAL



★ **Realice 2 series de 10 repeticiones.**

### Ejercicio en cuclillas

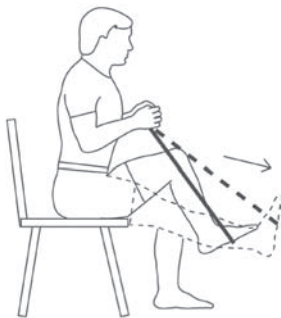
- Párese con los pies separados a lo ancho de los hombros.
- Coloque la banda por debajo de ambos pies sosteniendo los extremos de la banda en cada mano al nivel de la cadera.
- Siéntese directamente hacia abajo como si se fuera a sentarse en una silla.
- Mantenga el pecho elevado y el estómago tenso.
- Apoye su peso sobre el talón.
- Párese y vuelva a la posición inicial.

### Estocadas

- Párese con un pie sobre el centro de la banda, sostenga un extremo de la banda en cada mano y mantenga los brazos al nivel del pecho.
- Mantenga el pecho elevado y el estómago tenso.
- Tome un paso hacia atrás con la otra pierna, doblando las rodillas para bajar el cuerpo.
- Extienda lentamente los brazos hacia abajo.
- Vuelva lentamente a una posición erguida, flexionando los brazos hasta que estén al nivel del pecho.



★ **Realice 2 series de 10 repeticiones en cada lado.**



★ **Realice 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.**

### Extensión de piernas en posición sentado

- Siéntese en una silla, con los pies planos, la espalda erguida y el estómago tenso.
- Coloque la banda por debajo del pie, sosteniendo los extremos de la banda en cada mano.
- Levante la pierna hasta que la rodilla esté al nivel de la cintura, asegurando que la banda esté tensa.
- Extienda la pierna completamente hacia abajo sin bloquear la rodilla, luego doble lentamente la rodilla. No descance el pie sobre el suelo.

## Consejos para hacer ejercicio

- Si tiene alguna pregunta o duda antes de comenzar un programa de ejercicio, por favor consulte a su médico.
- Siempre revise la banda elástica para ver si tiene alguna rotura o desgarro
- Caliente los grupos musculares que usará antes de hacer ejercicio.
- Use precaución cuando coloque la banda elástica por debajo de los pies.

- Exhale durante la fase más difícil e inhale durante la más fácil.
- Las bandas elásticas varían en estilo y tensión y cada opción ofrece un tipo de ejercicio algo distinto.

[MemorialCare.org/HealthTools](https://www.MemorialCare.org/HealthTools)  
800-MEMORIAL