
BANDAS DE RESISTENCIA

MANUAL DE EJERCICIOS





ADVERTENCIAS

La información y los ejercicios ilustrados en este manual son solo para fines informativos y no deben considerarse directrices médicas.

Los ejercicios descritos están dirigidos a personas sanas y adultos.

Consulte a su médico antes de comenzar a usar las bandas de resistencia o realizar el programa de entrenamiento descrito.

En caso de problemas físicos, enfermedades, lesiones o se toman medicamentos, es estrictamente necesario obtener la aprobación de su médico para el uso del producto y la ejecución de los ejercicios.

Si su médico le recomienda que no use el producto o el plan de entrenamiento en esta guía, le recomendamos que siga sus consejos.

Si siente molestias o dolor al usar las bandas de resistencia o al realizar los ejercicios descritos, deje de entrenar inmediatamente y consulte con su médico.

Se recomienda no realizar los ejercicios a menos que la técnica correcta haya sido demostrada por un profesional o un instructor certificado.

Antes de comenzar el entrenamiento, realice un calentamiento muscular y verifique el estado correcto del equipo; si encuentra algún defecto o partes desgastadas del producto, ¡no lo use!



Índice

Introducción	04
Usos	05
Ventajas y beneficios	07
Consejos	08
Sentadilla	09
Glúteos	10
Puente de glúteos	11
Dominada	12
Peso muerto	13
Remo	14
Remo vertical	15
Shoulder press	16
Elevación frontal	17
Reverse fly	18
Flexión	19
Chest press	20
Bíceps	21
Flexiones de bíceps	22
Tríceps	23
Abdominales laterales	24



¡HOLA!

Gracias por elegir **KALAHARI 4 wellness**

Con este e-book queremos ofrecerte una guía sobre el uso de las bandas de resistencia, poniéndote en condiciones de poder utilizar tus nuevas bandas elásticas de la mejor y más consciente manera.

En **KALAHARI 4 wellness** hemos querido crear un producto de calidad que te permita entrenar de la mejor manera posible y según tus necesidades. Las bandas de resistencia son gomas cerradas a anillo perfectas para entrenar toda la musculatura corporal.

Nuestras bandas están realizadas en puro látex natural para garantizar una óptima tolerabilidad de la piel y una perfecta respuesta elástica.



RESISTANCE BAND – COLOR AMARILLO

Dimensiones: 208cm x 13mm x 4.5mm
Nivel de resistencia: 5 – 15 Kg

Perfecta para estiramientos y para un entreno de fuerza moderado. Soporte para dominadas, ligero.



RESISTANCE BAND – COLOR NEGRO

Dimensiones: 208cm x 22mm x 4.5mm
Nivel de resistencia: 10 – 30 Kg

Perfecta para un entreno de fuerza intenso. Soporte para dominadas, mediano.

¿CÓMO FUNCIONA?

Las bandas de resistencia son un instrumento utilizado desde hace tiempo en la fisioterapia, rehabilitación y medicina deportiva, pero en los últimos años, gracias a sus características, se han hecho cada vez más populares en el mundo del deporte, fitness y preparación atlética y se consideran una alternativa eficaz a pesas y barras olímpicas.

Su versatilidad hace de ellas un instrumento completo e indispensable para entrenar todo el cuerpo. Te permite entrenar todo el cuerpo a través de un variado número de ejercicios y movimientos aumentando fuerza, resistencia, movilidad, flexibilidad y coordinación.

El entrenamiento con las cintas elástica tiene la gran ventaja de mantener el musculo en contracción durante todo el ejercicio, tanto en la fase excéntrica (cuando el musculo se estira) como en la fase concéntrica (cuando el musculo se reduce). Al contrario de las pesas, donde el musculo trabaja solamente en la fase concéntrica.

De tal manera, los músculos trabajan bajo esfuerzo durante todo el movimiento del ejercicio, maximizando resultados y beneficios.



Además, con el uso de las bandas de resistencia, cuanto más se alargue la goma mayor será su resistencia y como consecuencia la fuerza que debe aplicar el musculo varia durante todo el movimiento de manera isométrica. De este modo, el musculo es mayormente solicitado ya que debe hacer frente y controlar una resistencia fluctuante.

Dicha resistencia variable y progresiva, favorece el desarrollo muscular sin sobrecargar las articulaciones y/o la columna vertebral, al contrario de lo que sucede con máquinas y barras.

Por esta razón, las gomas tienen un rol importante en la rehabilitación y fisioterapia, para recuperarse de lesiones o prevenir los mismos.





¿POR QUÉ USARLO?

Las cintas elásticas son un instrumento apto a todos los que quieren mantenerse en forma o mejorar su condición física. Permiten entrenar de manera completa todo el cuerpo: la parte superior, la parte inferior y abdominal gracias a ejercicios específicos y mirados.

Las principales ventajas y beneficios son:

- ✓ **Mejora el equilibrio y la coordinación motora**, permitiendo gestionar los movimientos en el espacio circunstante, aumentando la capacidad de equilibrio y la coordinación.
- ✓ **Menor riesgo de lesiones**, durante el ejercicio articulaciones y columna vertebral no se sobrecargan como ocurre con pesas y barras donde una carga es constantemente aplicada al cuerpo.
- ✓ **Facilita y permite la ejecución correcta de ejercicios complejos**, asistiendo y guiando el cuerpo durante el movimiento. Especialmente útil para dominadas, donde parte del peso corporal es sostenido por la banda.
- ✓ **Pueden ser utilizadas por todo el mundo**, tanto principiantes como expertos, ya que el esfuerzo inicial para empezar el movimiento es menor y aumenta progresivamente al contrario de las pesas donde es fijo y constante. De esta manera también un novato puede entrenar adecuadamente y crecer poco a poco.
- ✓ **Tienes la posibilidad de entrenar en cualquier lugar**, solamente necesitas un pequeño espacio en casa, en la oficina, antes de una competición, al parque, de viaje, etc. No hay nada así de práctico y cómodo para tus entrenamientos y tu preparación.



¿OK...PERO COMO SE UTILIZA?

A seguir encontrarás los principales ejercicios con las bandas de resistencia, pero antes de empezar el entreno queremos ofrecerte algún consejo valioso:

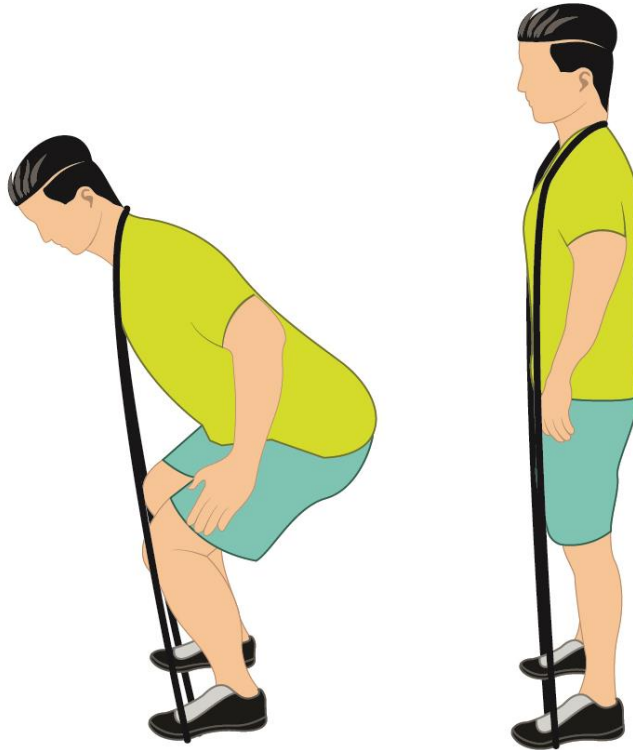
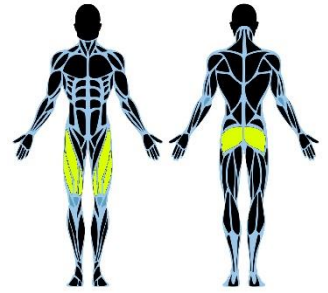
- **Calienta antes de entrenar**, para que puedas preparar los músculos al esfuerzo atlético y evitar posibles lesiones.
- **Realiza 2/3 series de 10/15 repeticiones** cada una, entre una repetición y otra haz un descanso de 60/90 segundos.
- **Controla la respiración**, inspira durante la fase de descarga y exhala durante la fase de carga.
- **Mantén la posición durante unos 2-3 segundos** cuando alcances la tensión máxima de la goma durante el ejercicio. Eso te ayudará a maximizar fuerza y resistencia.
- **Haz una sesión de estiramientos al terminar el entreno**, para poder relajar y distender los músculos y el cuerpo, recuperándote más rápidamente del esfuerzo.
- **Crea una rutina**, para ponerte en forma o mejorar físicamente hace falta tiempo y dedicación, pero si entrenas constantemente todos los días, aunque sea por 15/30 minutos, podrás obtener óptimos resultados.

***¡AHORA ESTÁS LISTO!
BUEN ENTRENAMIENTO...***



1) SENTADILLA:

Músculos implicados: glúteos, piernas.

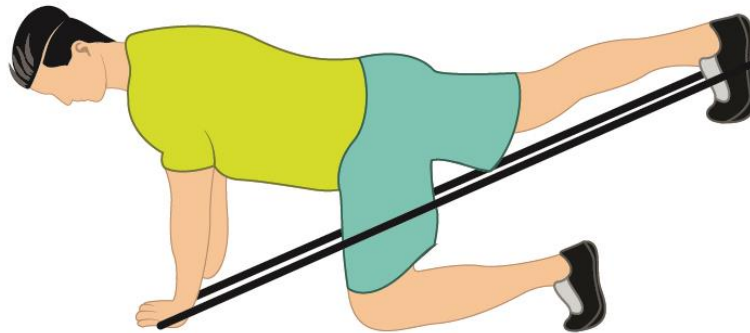
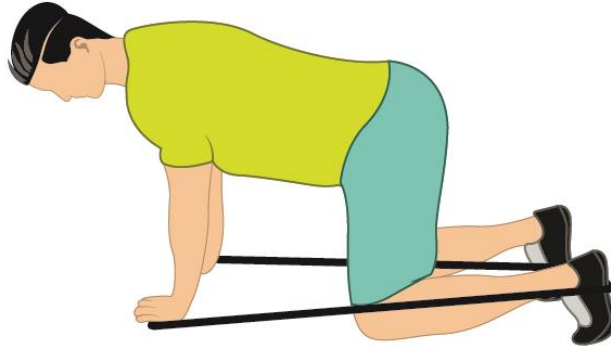
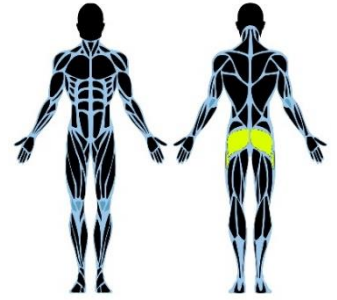


- 1) Apoya la banda en el suelo y pon los pies por encima, manteniéndolos ligeramente más anchos que los hombros y con la punta hacia el exterior;
- 2) Agarra la banda y posicónala alrededor del cuello o llévala a la altura del pecho;
- 3) Dobla las piernas y baja el torso hasta formar un ángulo de 90° con el suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Estira lentamente las piernas y vuelve a la posición inicial.



2) GLÚTEOS:

Músculos implicados: glúteos.

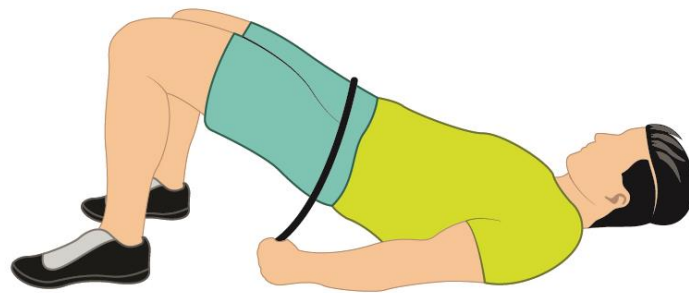
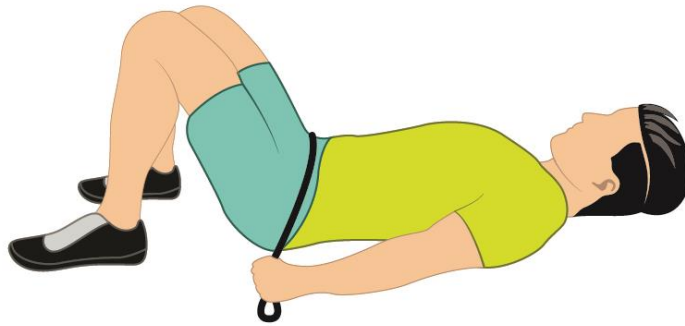
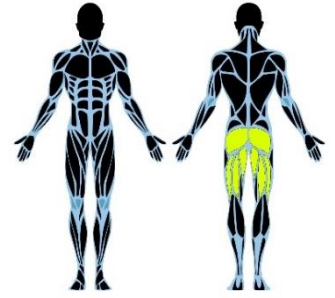


- 1) Ponte a cuatro patas en el suelo y posiciona un pie en la banda. Agarra firmemente con las manos sus extremos.
- 2) Estira la pierna llevándola paralela al suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Dobla lentamente la pierna y vuelve a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



3) PUENTE DE GLÚTEOS:

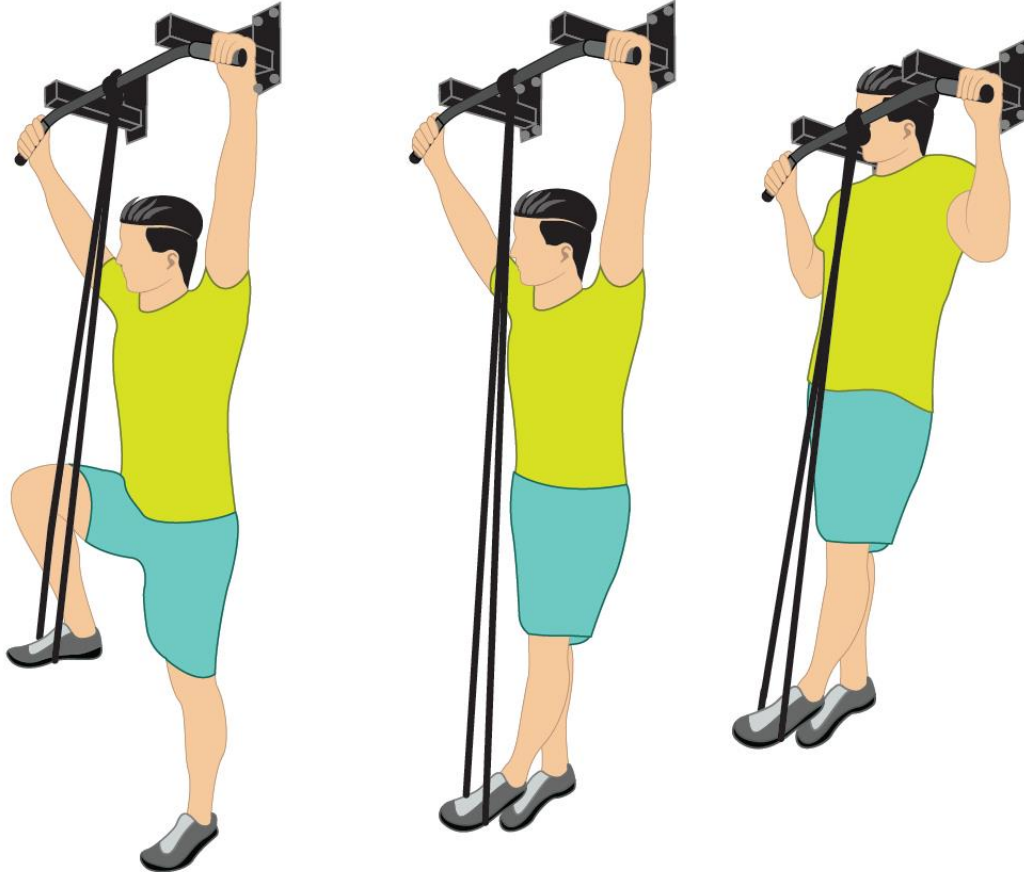
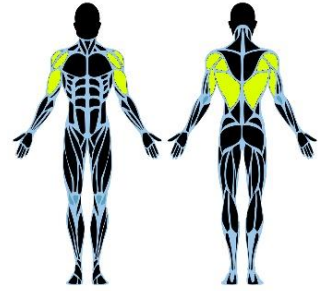
Músculos implicados: glúteos.



- 1) Túmbate en el suelo y dobla las piernas. Posiciona la goma sobre la cadera y agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia abajo;
- 2) Posiciona los brazos bien pegados al suelo;
- 3) Sube la cadera hacia arriba, manteniendo siempre las manos que agarran las bandas bien fijas al suelo.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Dobla ligeramente la cadera y vuelve a la posición inicial.

4) DOMINADA:

Músculos implicados: espalda, hombros, tríceps y bíceps.

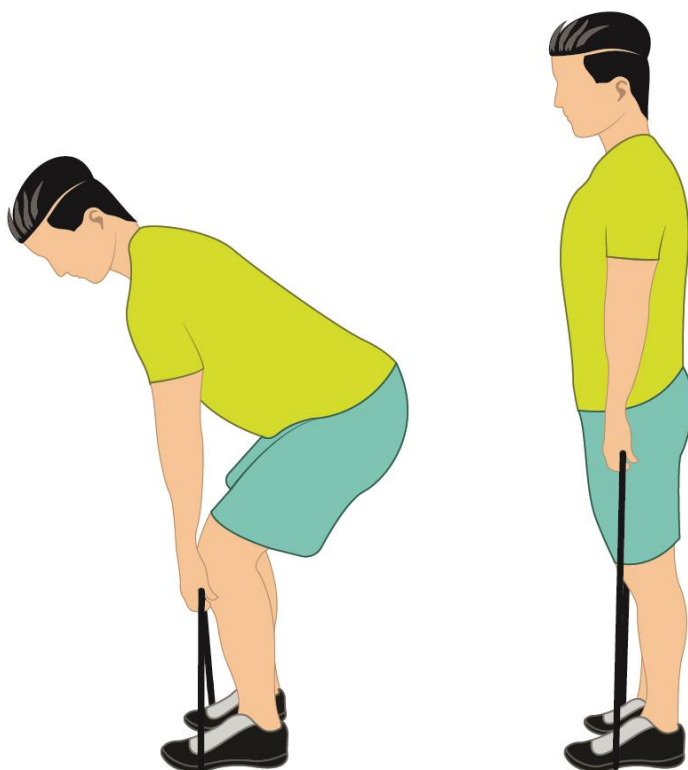
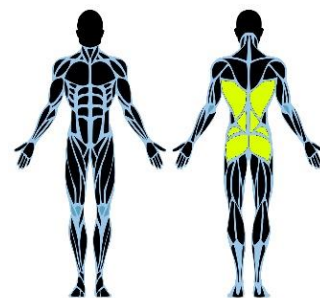


- 1) Fija de manera adecuada la banda a la barra;
- 2) Cuélgate a la barra posicionando las manos a la anchura de los hombros;
- 3) Estira los brazos, tira la banda hacia abajo y posiciona un pie en su interior;
- 4) Dobla los brazos y trata de acercar cuanto más posible el pecho a la barra.
- 5) Dobla lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial;



5) PESO MUERTO:

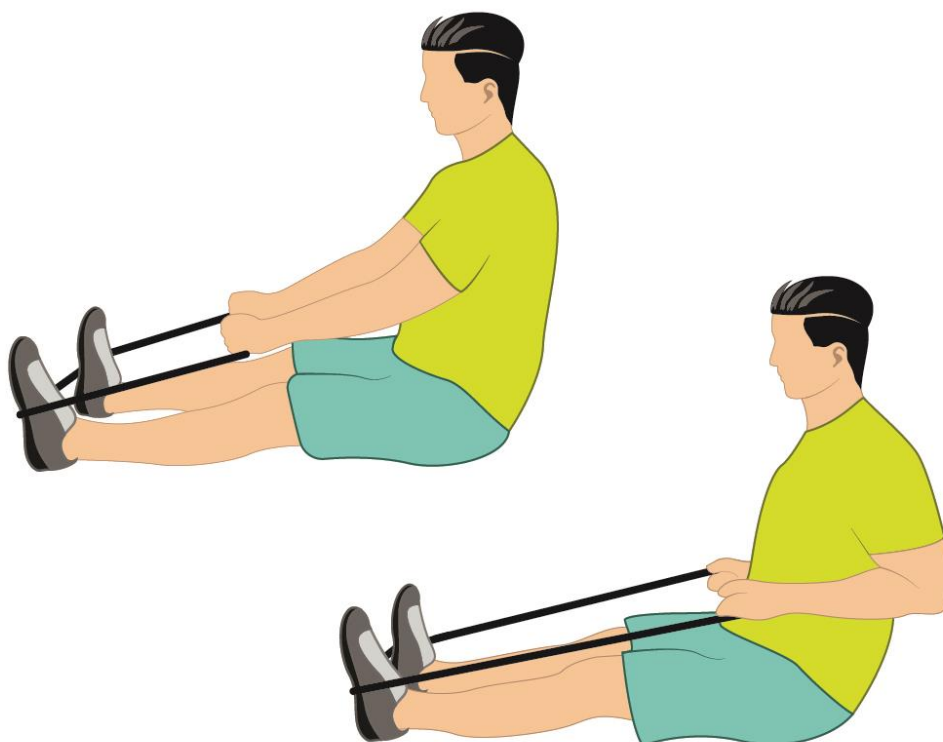
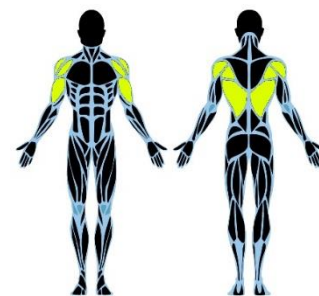
Músculos implicados: espalda, glúteos.



- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima, dobla las piernas, mantén la espalda recta y agarra firmemente los extremos con las manos.
- 2) Levanta el torso y estira las rodillas manteniendo la espalda siempre bien recta;
- 3) Alcanza la extensión máxima de las piernas, llevando el torso en posición vertical. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Dobla ligeramente el torso y vuelve a la posición inicial.

6) REMO:

Músculos implicados: espalda, hombros y bíceps.

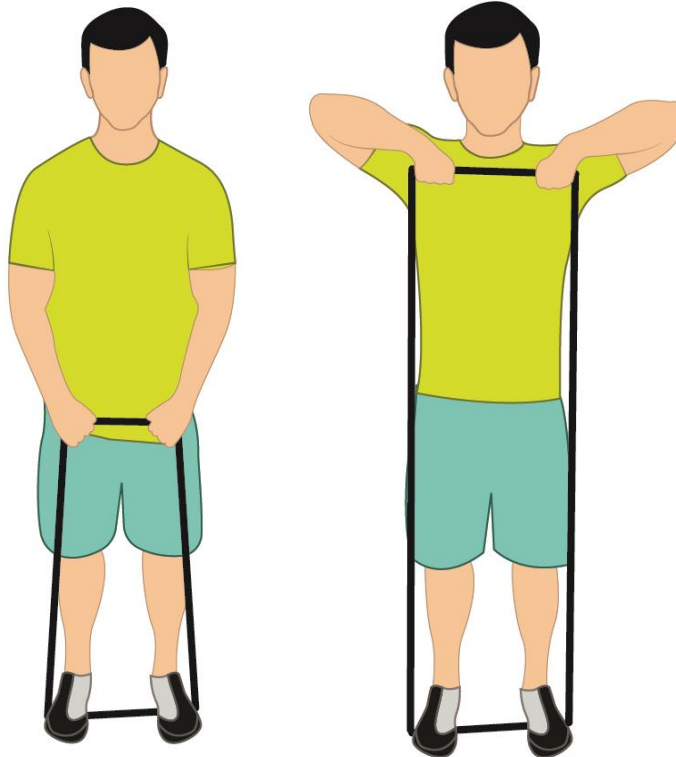
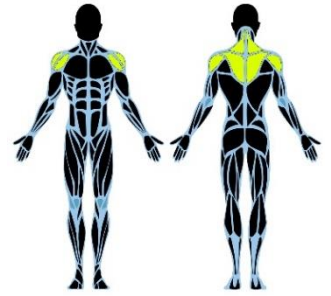


- 1) Siéntate en el suelo y estira las piernas. Posiciona la goma alrededor de los pies y agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia el interior.
En alternativa es posible realizar el ejercicio de pie, posicionando la goma por debajo de los pies, doblando ligeramente las piernas y manteniendo la espalda bien recta;
- 2) Dobla los brazos y acércalos al cuerpo.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Estira lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.



7) REMO VERTICAL:

Músculos implicados: espalda, hombros.

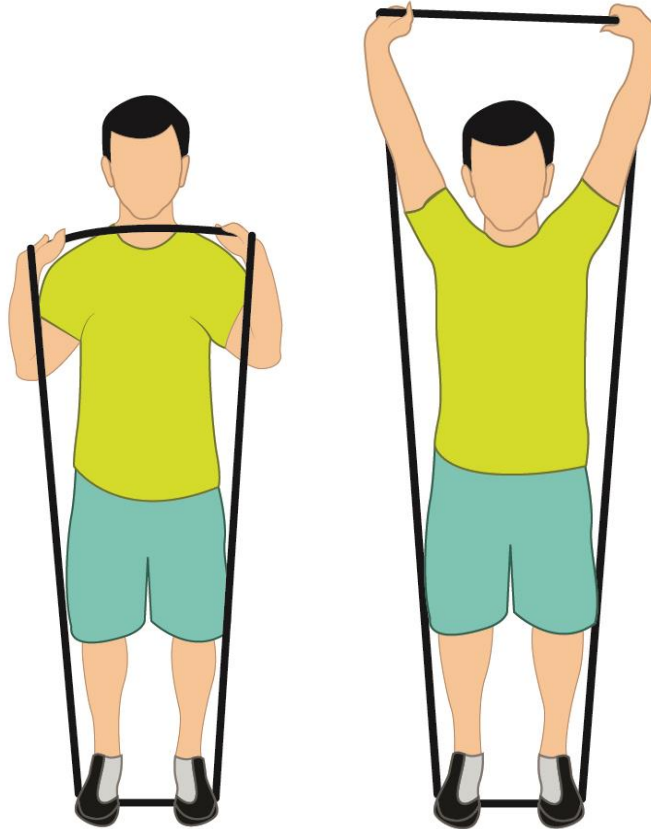
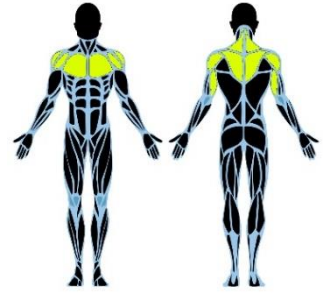


- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia el cuerpo;
- 2) Levanta las manos a la altura de los hombros manteniendo los codos doblados hacia el exterior, siempre por encima de las manos. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Baja lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.



8) SHOULDER PRESS:

Músculos implicados: espalda, hombros, tríceps y pectoral.

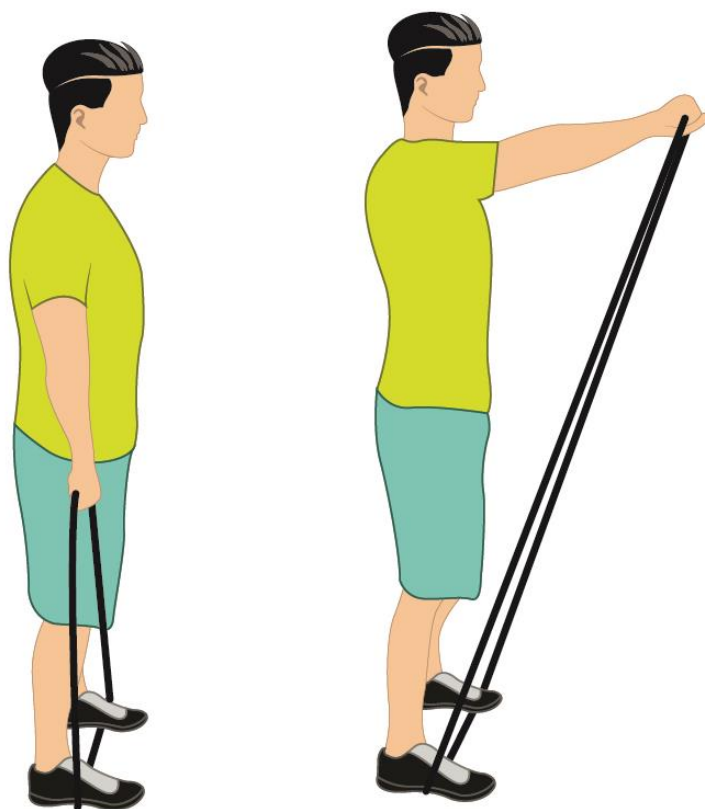
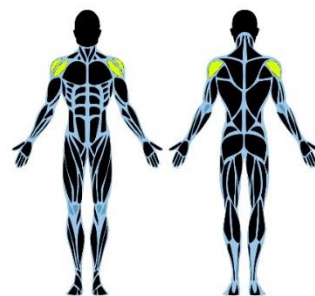


- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con las manos;
- 2) Lleva las manos a la altura de los hombros, posiciona las palmas de las manos hacia arriba y estira totalmente los brazos. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Dobla lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial;
- 4) Es posible realizar una variante del ejercicio, realizando el movimiento con un solo brazo.



9) ELEVACIÓN FRONTAL:

Músculos implicados: hombros.

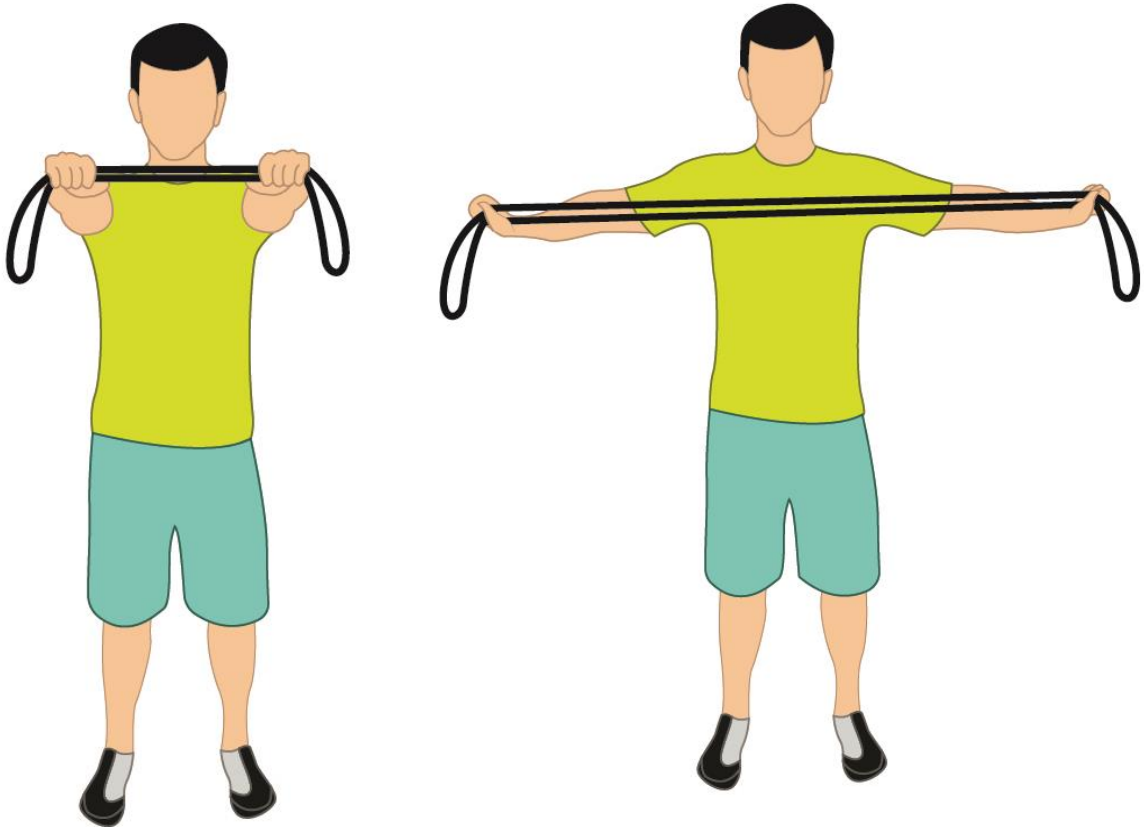
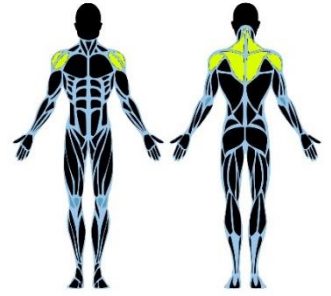


- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia el cuerpo;
- 2) Mantén los brazos estirados y levántalos hasta llevarlos paralelos al suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Baja lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.
- 4) Es posible realizar una variante del ejercicio, realizando el movimiento con un solo brazo.



10) REVERSE FLY:

Músculos implicados: espalda, hombros.

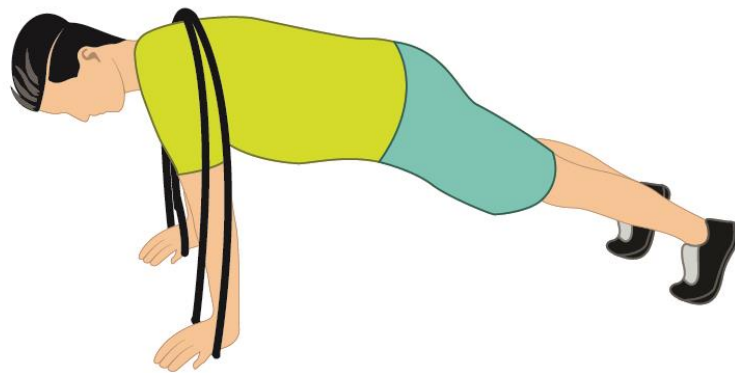
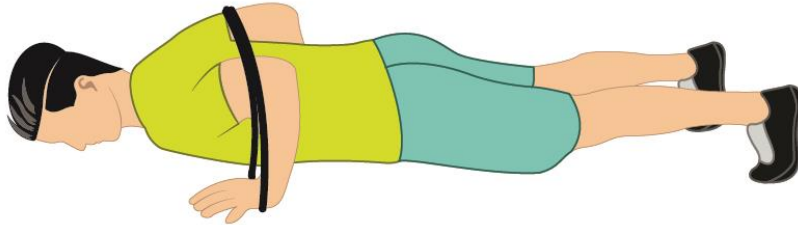
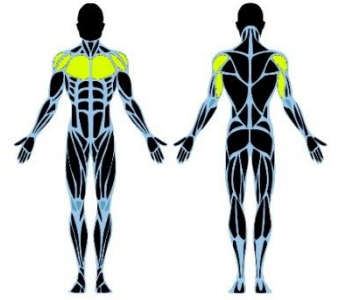


- 1) Agarra firmemente la banda con las palmas de las manos hacia abajo y estira los brazos hacia adelante en paralelo con el suelo.
- 2) Extiende los brazos hasta llevarlos paralelos al cuerpo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial.



11) FLEXIÓN:

Músculos implicados: hombros, tríceps y pectoral.

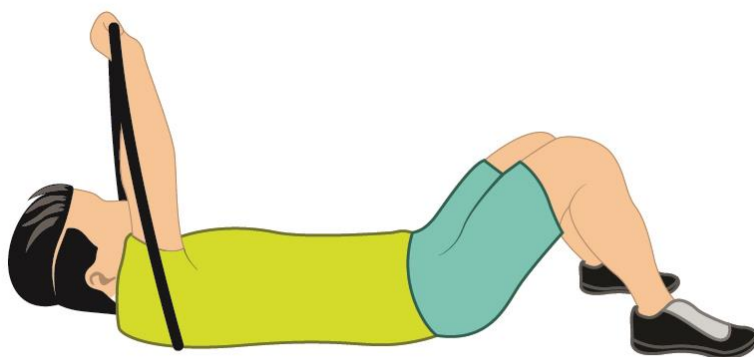
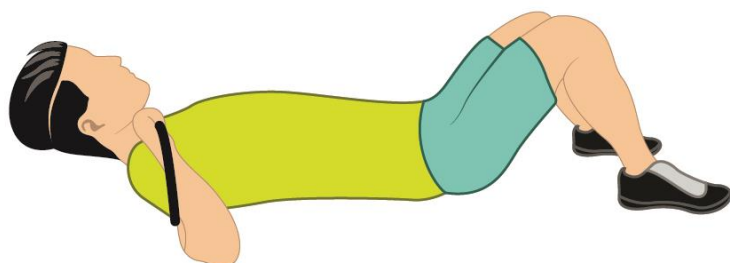
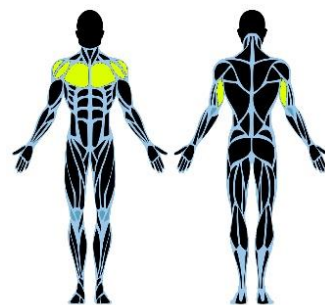


- 1) Posiciona la banda detrás de la espalda a la altura de las escápulas y agarra firmemente los extremos;
- 2) Ponte en posición de flexión: las manos apoyadas en el suelo, piernas y brazos extendidos y espalda bien recta.
- 3) Dobla los brazos y baja hacia el suelo hasta pararte a unos centímetros del mismo.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Estira lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.



12) CHEST PRESS:

Músculos implicados: hombros, tríceps y pectoral.



1) Túmbate en el suelo, dobla las piernas y posiciona la banda por debajo de las escapulas.

Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia arriba y mantén los brazos doblados a la altura del pecho. Como alternativa, es posible realizar el ejercicio de pie.

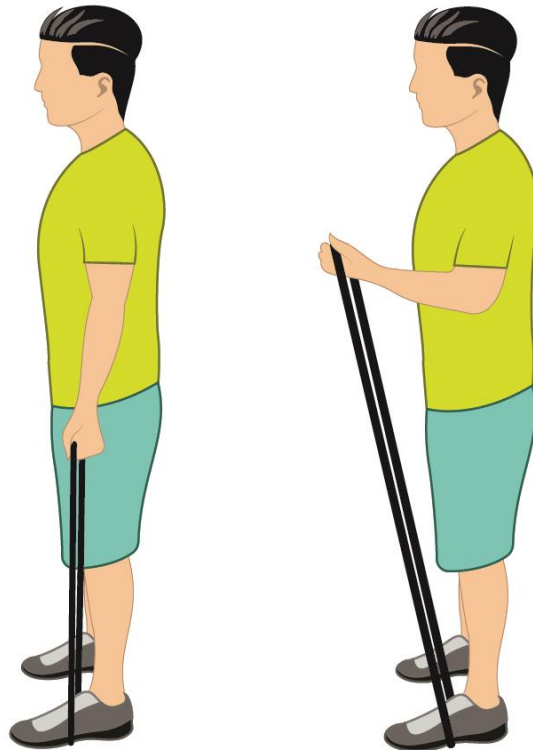
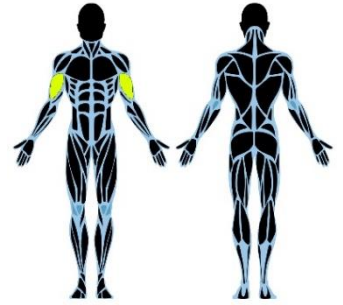
2) Estira los brazos hacia arriba hasta su completa extensión. Mantén la posición durante algunos segundos;

3) Dobla lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial;



13) BÍCEPS:

Músculos implicados: bíceps.

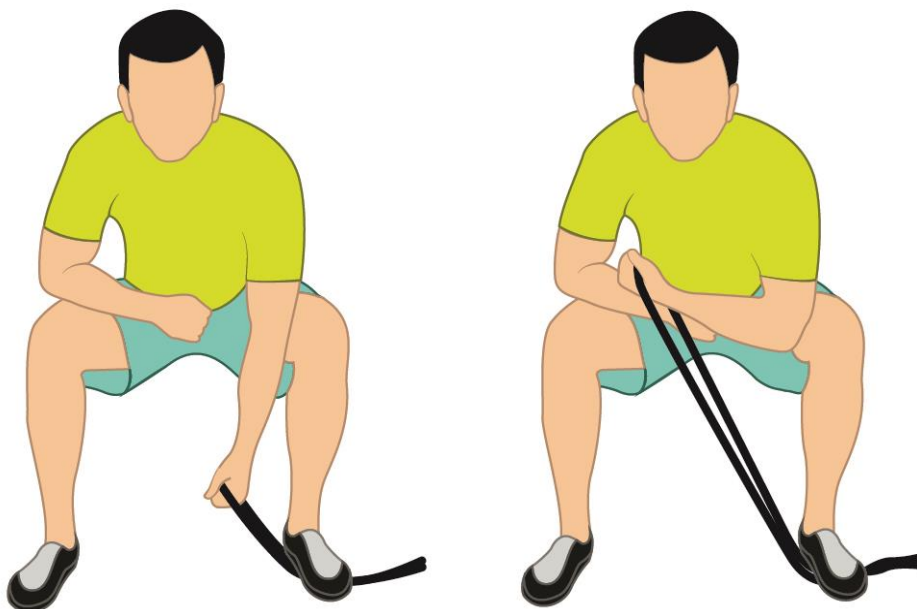


- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia arriba;
- 2) Mantén la espalda bien recta y las rodillas ligeramente dobladas.
- 3) Dobla los brazos y lleva la banda hacia el pecho. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Estira lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.



14) FLEXIONES DE BÍCEPS:

Músculos implicados: bíceps.

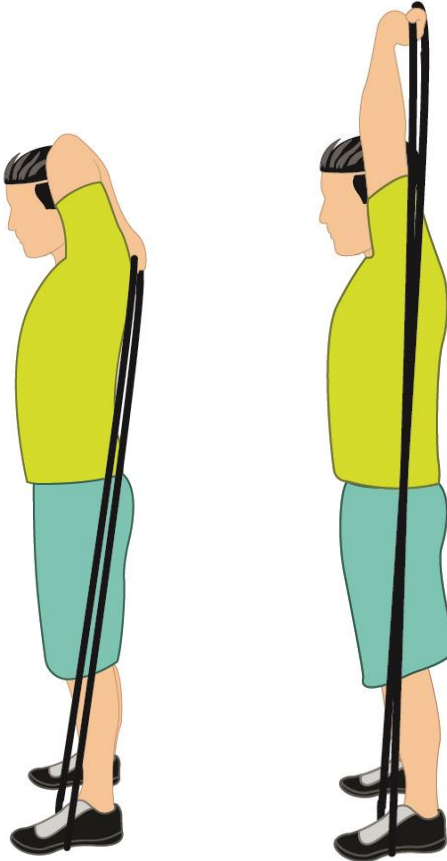
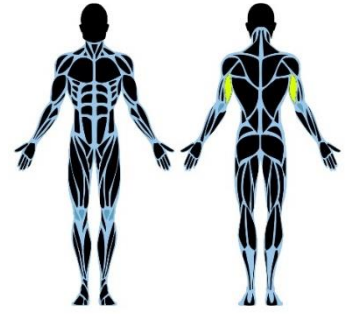


- 1) Siéntate en una silla, apoya la banda al suelo con un pie por encima. Agarra firmemente los extremos con la palma de la mano hacia arriba;
- 2) Apoya el codo sobre la parte interna de la pierna;
- 3) Dobla el brazo y lleva la banda hacia el hombro opuesto. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Estira lentamente el brazo y vuelve a la posición inicial.
- 5) Repite el ejercicio con el otro brazo.



15) TRÍCEPS:

Músculos implicados: tríceps.

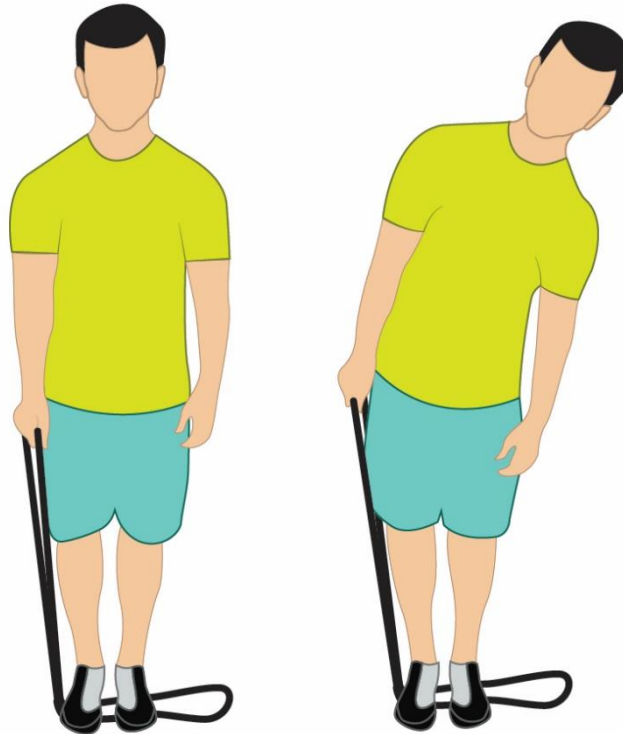
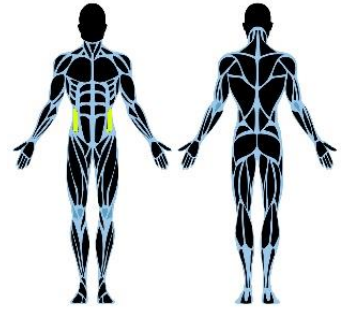


- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia arriba, pasando por detrás de la cabeza;
- 2) Extiende los brazos hacia arriba.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Dobla lentamente el brazo y vuelve a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.



16) ABDOMINALES LATERALES:

Músculos implicados: abdominales.



- 1) Apoya la goma al suelo y pon los pies por encima. Agarra firmemente los extremos con la palma de la mano hacia el cuerpo;
- 2) Estira los brazos a los costados y flexiona lentamente el torso, a la derecha y a la izquierda, manteniendo siempre la cadera bien firme.
- 3) Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italia

info@kalahari4wellness.com

"Copyright 2022 - todos los derechos reservados"

