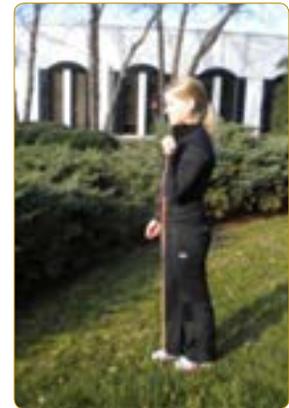


## Resistencia Con Tubos y Bandas

Los tubos y las bandas de resistencia son una gran herramienta para el ejercicio de fuerza. Ellos pueden ser usados en el hogar, trabajo o cuando viaja. Aquí hay algunos ejemplos de ejercicios que usted puede realizar por su cuenta. Al realizar cualquier ejercicio, recuerde que las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, los abdominales deben estar apretados, y no se olvide de respirar.

### Flexión de bíceps

- Coloque la banda de resistencia bajo su pie y agarre el mango con la mano derecha.
- Póngase de pie con los músculos abdominales apretados. Mantenga su codo metido a un costado de su cintura.
- Flexione la mano hacia el hombro y lentamente vuelva a la posición inicial.
- Repita esto 8-12 veces. Hágalo del otro lado



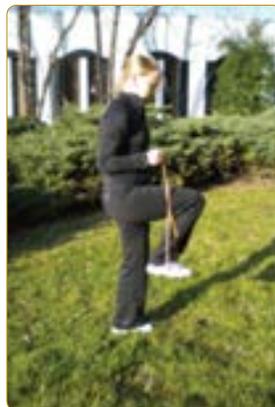
### Flexión dorsal

- Párese con los pies a la anchura de las caderas o siéntese en una silla alta con los músculos abdominales apretados.
- Empiece con los brazos rectos hacia arriba de su cabeza, sosteniendo la banda hacia el medio para aumentar la tensión.
- Contraiga los músculos de la espalda y tire de la banda hacia afuera mientras lleva los codos hacia la caja torácica.
- Siempre mantenga la banda por encima o por delante de su cabeza. Repita 8-12 veces.



### **Presión de pierna**

- Coloque un lazo bajo el pie derecho.
- Ya sea de pie o sentado, empeece con la rodilla a un ángulo de 90 grados.
- Mantenga la tensión en la banda con las manos, extienda las rodillas en una posición recta y empuje hacia afuera con los músculos cuádriceps.
- Estar de pie durante este ejercicio es un desafío al equilibrio. Si esto es demasiado difícil, acuéstese boca arriba con la rodilla y el pie en el aire.
- Repetir 8-12 veces. Realizar con la pierna izquierda.



### **Flexión de tendón de la corva**

- Es posible que desee sostenerse en una pared o una silla para este ejercicio.
- Sostenga una manga alrededor del tobillo izquierdo.
- Sostenga la otra manga bajo el pie derecho.
- Con las rodillas tocando, enfóquese en traer el talón del pie derecho al músculo glúteo (nalgas). Esto se debe sentir en la parte de atrás de la parte superior de la pierna.
- Repetir 8-12 veces. Realizar el ejercicio en el lado izquierdo.



### **Flexión de espalda**

- Sentado en el suelo o en una silla, coloque el centro de la banda bajo los pies.
- Las mangas van a cada lado de las piernas.
- Agarrando las mangas, flexione los codos detrás del cuerpo, como si estuviera remando.
- Mantenga los hombros relajados y visualice apretar los omóplatos.
- Repetir 8-12 veces.



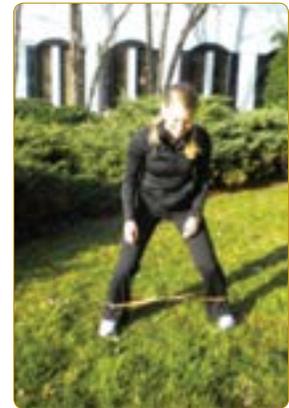
### Extensión de tríceps

- Sostenga un lado de la banda cerca del pecho, mientras la otra mano sostiene la manga con la palma hacia abajo.
- Coloque el brazo derecho en un ángulo de 90 grados, con el codo cerca del abdomen.
- Extienda el codo abajo y hacia la cadera.
- Lentamente doble el codo de nuevo a 90 grados y repita 8-12 veces.
- Realizar el ejercicio en el lado izquierdo.



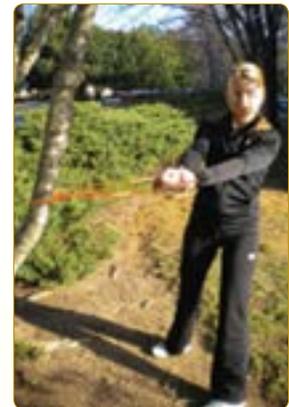
### Pasos laterales para abductores

- Entre en el tubo de resistencia de manera que ambos pies estén dentro de lazos.
- Comience con un contacto de tobillos; dé 2 pasos largos laterales a la derecha, y luego 2 largos pasos a la izquierda. Esto también va a desafiar el equilibrio.
- Repetir 8-12 veces.



### Giros abdominales

- Envuelva el tubo alrededor de un objeto fijo (árbol, poste, manija de la puerta, etc).
- Con los pies a distancia de las caderas y ambas manos agarrando el tubo, apriete los músculos abdominales y gire a la derecha.
- Regrese al centro con los abdominales todavía apretados, y gire a la izquierda.
- Es importante usar solamente los músculos centrales. Usted sentirá esto en su espalda baja si no está apretando los músculos abdominales.
- Repetir 8-12 veces.



**Por cualquier duda o para más ideas, pregunte a su equipo de MOVE!®**