

Entrenamiento de Cuerpo Completo en Casa con Bandas de Fitness

Si tiene alguna limitación física o necesidades especiales para realizar ejercicios, favor contactar a su Entrenador de Orthus Health.

Pautas Generales

Para mejor estabilidad mantenga la mano que no está ejercitando sobre la cadera.

No bloquee los codos en los ejercicios de presión con los brazos.

Mantenga los abdominales contraídos para ayudar a estabilizar el tronco.

Para mayor estabilidad mantenga las rodillas levemente flectadas.

Siempre practique los ejercicios sin llegar al dolor.

BICEPS - Flexión: De pie

De pie en posición de caminar. Fije el tubo elástico bajo el pie delantero. Doble los brazos con las palmas hacia adelante.

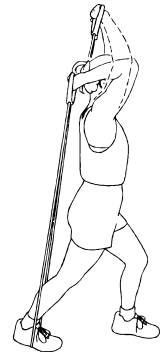
Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.



TRICEPS - Presionar: De pie, Sobre la cabeza

En posición de caminar, con el tubo elástico sujeto bajo el pie de atrás, sujete las manillas por detrás de la cabeza. Estire los brazos girándolos, con los pulgares hacia abajo, hasta llevar las palmas adelante.

Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.



HOMBROS/ESPALDA SUPERIOR - Presionar: Sobre la cabeza

En posición de caminar, sujete el tubo elástico bajo el pie de atrás. Con las palmas hacia arriba presione con los brazos por sobre la cabeza.

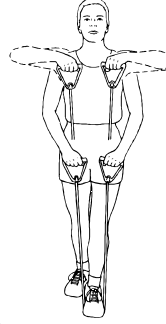


Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.

HOMBROS/ESPALDA SUPERIOR - Remar: De pie

En posición de caminar, sujete el tubo elástico bajo el pie delantero. Levante las manos hacia la barbilla, con los codos hacia afuera.

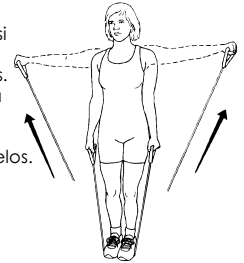
Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.



HOMBROS/ESPALDA SUPERIOR - Levantar: Hacia los lados

Párese con los pies casi juntos, poniendo el tubo elástico bajo ellos. Con los pulgares hacia adelante levante los brazos hacia los lados, hasta que estén paralelos.

Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.



CIRCULO DE TUBO ELASTICO - Presionar con el pecho

Con los pies separados al ancho de los hombros, las manos empuñadas y el tubo elástico detrás de la espalda, presione con los brazos directamente hacia adelante.

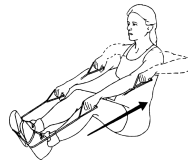


Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.

MITAD DE LA ESPALDA - Remar alto: Sentado a lo largo

Con el tubo elástico bajo los pies y las palmas hacia abajo, tire con los brazos hacia atrás, juntando los hombros en la espalda.

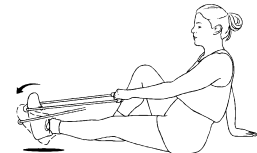
Repita ___ veces por ejercicio. Haga ___ ejercicios por sesión. Haga ___ sesiones por semana.



CIRCULO DE TUBO ELASTICO - Flexión plantar de tobillo: Sentado a lo largo (Una pierna)

Coloque el tubo elástico alrededor del pie de la pierna extendida y fíjelo con una mano. Apunte con los dedos del pie hacia abajo, con la pierna recta.

Repita ___ veces por ejercicio. Repita con la otra pierna. Haga ___ ejercicios por sesión. Haga ___ sesiones por semana.



CUADRICEPS - Encucillarse

Párese con el tubo elástico bajo los pies y sepárelos al ancho de los hombros. Encucíllese con las palmas hacia adelante, a la altura de los hombros, manteniendo la espalda derecha.



Repita ___ veces por ejercicio.
Haga ___ ejercicios por sesión.
Haga ___ sesiones por semana.

CUADRICEPS - Dar un paso: Hacia atrás (Avanzados)

Párese en posición de caminar, con el tubo elástico bajo el pie delantero y las palmas hacia adelante, a la altura de los hombros. Dé un paso hacia atrás con la otra pierna, doblándola.

Repita ___ veces por ejercicio. Repita con la otra pierna. Haga ___ ejercicios por sesión. Haga ___ sesiones por semana.



CIRCULO DE TUBO ELASTICO - Flexión de rodilla: Sentado (Una pierna)

Extienda las piernas. Fije el tubo elástico alrededor de un pie y detrás del otro tobillo, y doble esa rodilla, tirando hacia atrás.

Repita ___ veces por ejercicio. Repita con la otra pierna. Haga ___ ejercicios por sesión. Haga ___ sesiones por semana.

