

BONO 4

01

500 EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS

Guía para Elegir tus Bandas

Tipos de resistencia, niveles recomendados y consejos para elegir la opción adecuada.



- ✓ Entiende los tipos
- ✓ Elige tu nivel
- ✓ Compra con criterio
- ✓ Usa tus bandas con seguridad

Tipos de bandas elásticas

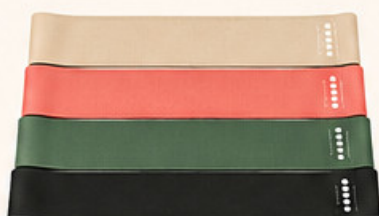
02

Cada formato cumple una función distinta según el ejercicio y el objetivo.



01

Minibanda



Bandas cortas y circulares. Ideales para trabajar glúteos, caderas y muslos con mayor intensidad.

Ejemplo práctico:

Puentes de glúteos, sentadillas, sentadillas laterales.

02

Banda larga abierta



Tira continua sin unión. Permite atarla, crear bucles o adaptarla a diferentes ejercicios y espacios.

Ejemplo práctico:

Remo con anclaje, face pulls, estiramientos asistidos.

03

Banda larga cerrada



Bucle continuo sin costuras. Ofrece resistencia uniforme y alta durabilidad.

Ejemplo práctico:

Dominadas asistidas, sentadillas, peso muerto.

04

Banda tubular con asas



Tubo elástico con asas en los extremos. Brinda agarre cómodo y seguro para múltiples movimientos.

Ejemplo práctico:

Press de pecho, jalones, curls de bíceps, elevaciones laterales.

05

Accesorios y anclajes



Complementos que amplían las opciones de agarre, dirección y puntos de anclaje.

Ejemplo práctico:

Anclaje a puerta, agarre de tobillo, tríceps con cuerda, remo bajo.

¿PARA QUÉ SIRVE MEJOR?

	 ACTIVACIÓN MUSCULAR	 FUERZA Y RESISTENCIA	 MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS	 TREN SUPERIOR	 GLÚTEOS Y PIERNAS
01 Minibanda	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
02 Banda larga abierta	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
03 Banda larga cerrada	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
04 Banda tubular con asas	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
05 Accesorios y anclajes	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●

Niveles de resistencia

03

Elige la intensidad adecuada según tu experiencia y el tipo de ejercicio.

NIVEL	USUARIO RECOMENDADO	USOS COMUNES	IDEAL PARA
 Ligera COLOR: BEIGE	 Principiantes, rehabilitación o personas mayores.	- Movilidad articular y estiramientos - Activación de músculos - Ejercicios de bajo impacto - Rehabilitación y fisioterapia	 Ideal para movilidad y técnica.
 Media COLOR: CORAL	 Intermedios, enfocados en fuerza y tonificación.	- Ejercicios de tren superior - Tonificación general - Circuitos full body - Remo, press, curl, elevaciones	 Útil para entrenar el tren superior.
 Alta COLOR: NEGRO	 Avanzados, con buena base de fuerza.	- Sentadillas con resistencia - Peso muerto - Zancadas - Dominadas asistidas	 Mejor para piernas y glúteos.
 Muy alta COLOR: VERDE	 Atletas y usuarios avanzados con alta resistencia.	- Entrenamiento de fuerza máxima - Hip thrust - Peso muerto pesado - Sprints con resistencia	 Máxima resistencia y desafío total.

CÓMO SABER SI TE QUEDA BIEN

Sientes tensión, no dolor

La banda debe generar resistencia sin causar dolor en articulaciones o músculos.

Rango completo de movimiento

Puedes ejecutar el ejercicio con buena técnica de principio a fin.

Desafío adecuado

Las últimas repeticiones deben ser retadoras, pero controladas.

Progresas con el tiempo

Si el ejercicio ya no supone un reto, es momento de subir de nivel.

PROGRESIÓN INTELIGENTE



1. SÉ CONSTANTE

Entrena con regularidad y enfócate en la técnica.



2. DOMINA LA TÉCNICA

Asegúrate de realizar el ejercicio con control total.



3. AUMENTA EL RETO

Cuando sea fácil, sube de nivel o aumenta repeticiones.



4. ESCUCHA TU CUERPO

Progresar es avanzar sin lesiones. La calidad siempre primero.



Qué banda elegir según tu objetivo

04

Relaciona el tipo y la resistencia con el ejercicio que quieres hacer.



Activación de glúteos

Enfocado en activar y fortalecer los glúteos con control.

BANDA RECOMENDADA

Banda de tela

Mayor comodidad, no se enrolla y se mantiene en su lugar.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

Media a Alta



Ideal para puentes, abducciones, sentadillas y patadas.



Tren superior

Para trabajar brazos, espalda, pecho y hombros.

BANDA RECOMENDADA

Banda de tubo con manijas

Permite agarre firme y mayor variedad de ejercicios.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

Ligera a Media



Mejor control en curls, remo, press de pecho y elevaciones.



Cuerpo completo

Entrenamientos que involucran varios grupos musculares.

BANDA RECOMENDADA

Set completo (tela + tubos)

Versatilidad para combinar intensidades y agarres.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

Media a Alta



Varía la resistencia según el ejercicio y tu nivel actual.



Movilidad y calentamiento

Para mejorar movilidad, activar músculos y preparar el cuerpo.

BANDA RECOMENDADA

Banda de tela ligera

Suave y segura para movimientos controlados.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

Ligera



Perfecta para estiramientos, rotaciones y activaciones suaves.



Viaje o espacio pequeño

Entrena en cualquier lugar sin equipo voluminoso.

BANDA RECOMENDADA

Mini banda de tela

Compacta, ligera y fácil de llevar a todas partes.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

Ligera a Media



Ideal para rutinas exprés, activaciones y tonificación.



Progresión en casa

Aumenta la intensidad de forma segura y progresiva.

BANDA RECOMENDADA

Progresión de bandas de tela

Combina diferentes resistencias para seguir avanzando.



NIVEL DE RESISTENCIA SUGERIDO

De Ligera a Alta



Usa una o combina bandas para aumentar la dificultad.

ELECCIÓN RÁPIDA



¿Buscas tonificar?
Elige bandas de tela de resistencia media.



¿Quieres más fuerza?
Usa bandas de resistencia alta o combinalas.



¿Tienes poco tiempo?
Mini banda para rutinas cortas y efectivas.



¿Entrenas en casa?
El set completo te da más opciones y variedad.



¿Eres principiante?
Empieza con resistencia ligera y sube poco a poco.

Consejos finales para elegir y cuidar tus bandas

05

Una buena elección también depende del uso, la seguridad y el mantenimiento.

ANTES DE COMPRAR



Define tu objetivo

Fuerza, tonificación, movilidad o rehabilitación.



Considera tu nivel actual

Elige un set con distintos niveles de resistencia.



Verifica la calidad

Material resistente, costuras firmes y conectores seguros.



Evalúa la portabilidad

Que sean fáciles de guardar, transportar y usar en cualquier lugar.

ANTES DE USAR



Inspecciona la banda

Revisa que no tenga cortes, grietas o desgaste.



Lee las instrucciones

Conoce los niveles de resistencia y el uso recomendado.



Elige el ajuste correcto

Asegura bien los accesorios antes de cada ejercicio.



Realiza un calentamiento

Prepara tu cuerpo para un entrenamiento seguro y efectivo.



MANTENIMIENTO

- ✓ Limpia tus bandas después de cada uso con un paño húmedo y jabón suave.
- ✓ Evita el contacto con objetos afilados, superficies rugosas y fuentes de calor.
- ✓ Guárdalas en su bolsa o en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar directa.
- ✓ No las estires más allá de su capacidad máxima.
- ✓ Revisa periódicamente costuras, ganchos y accesorios.

MATERIAL Y COMODIDAD

LÁTEX NATURAL



- ✓ Alta elasticidad y resistencia
- ✓ Mayor potencia y retorno
- ✓ Sensación más firme
- ✓ Ideal para entrenamientos de fuerza

TPE (SIN LÁTEX)



- ✓ Suave y agradable al tacto
- ✓ Hipoalergénico y seguro
- ✓ Ligero y fácil de limpiar
- ✓ Ideal para movilidad y rehabilitación

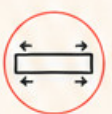


Elige el material que mejor se adapte a tu piel, tus objetivos y tu estilo de entrenamiento.

CUÁNDO CAMBIAR TU BANDA



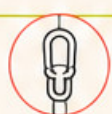
Grietas, cortes o rasgaduras.



Pérdida notable de elasticidad.



Costuras o empalmes deshilachados.



Accesorios dañados o que no ajustan bien.

REVISIÓN FINAL

- | | |
|--|---|
| ☐ ¿Elegí un set con la variedad de resistencias que necesito? | ☐ ¿Inspeccioné mis bandas antes de usarlas? |
| ☐ ¿El material se adapta a mi piel y a mis objetivos? | ☐ ¿Sé cómo mantenerlas limpias y almacenarlas bien? |
| ☐ ¿Revisé la calidad de las bandas y los accesorios? | ☐ ¿Tengo un plan de entrenamiento adecuado a mi nivel? |
| ☐ ¿Tengo claro cómo y dónde entrenaré con ellas? | ☐ ¿Estoy entrenando con seguridad y progresión? |



Entrena inteligente, cuida tu equipo y progresa todos los días.

¡TÚ PONES EL ESFUERZO, TUS BANDAS TE ACOMPAÑAN!