

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

001 SENTADILLA CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda por encima de las rodillas. Separa los pies al ancho de los hombros y mantén el abdomen activo. Lleva la cadera hacia atrás y flexiona las rodillas hasta alcanzar una profundidad cómoda. Empuja el suelo con los pies y vuelve a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3-4



CONSEJO

Mantén tensión constante en la banda y distribuye el peso entre el talón y la parte media del pie.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

002 SENTADILLA SUMO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y separa ampliamente los pies. Orienta las puntas ligeramente hacia afuera. Desciende llevando la cadera hacia abajo y atrás, sin permitir que las rodillas se cierren. Aprieta los glúteos al regresar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, aductores y cuádriceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3-4



CONSEJO

No abras los pies en exceso. Elige una amplitud que te permita mantener las rodillas alineadas.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

003 SENTADILLA LATERAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas. Desde la posición de pie, da un paso amplio hacia un lado. Flexiona la pierna que se desplaza mientras mantienes la otra extendida. Regresa al centro y alterna el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y aductores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



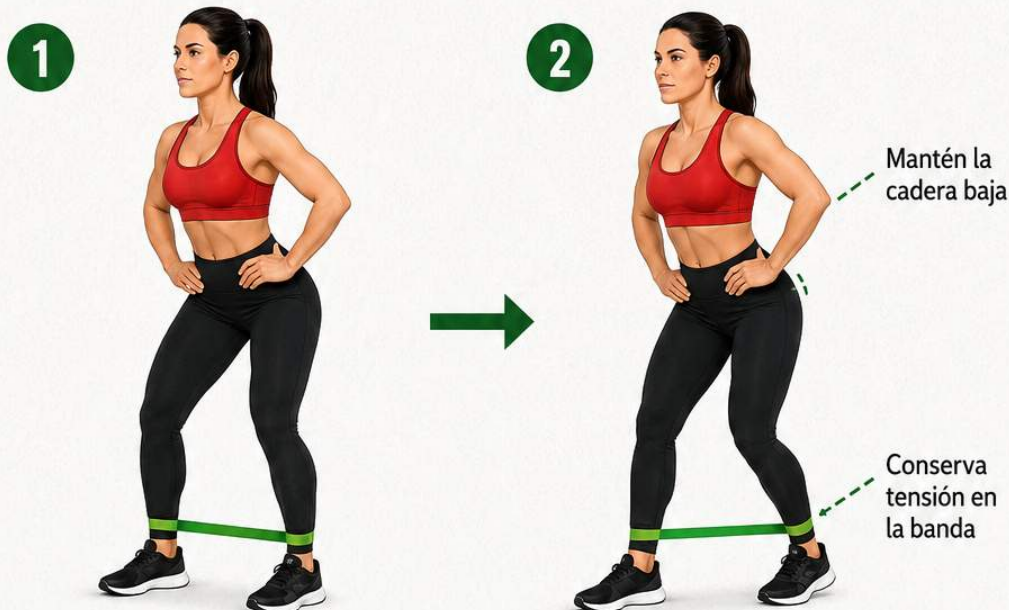
CONSEJO

Evita levantar el talón de la pierna que se flexiona y controla el regreso.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

004 CAMINATA MONSTRUO HACIA ADELANTE



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda alrededor de los tobillos.
Flexiona ligeramente las rodillas y lleva la cadera hacia atrás.
Avanza con pasos cortos y diagonales, manteniendo los pies separados. Continúa alternando las piernas.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios,
glúteos mayores
y cuádriceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

10-12 pasos



SERIES

3



CONSEJO

No arrastres los pies ni juntes completamente los tobillos entre cada paso.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

005 CAMINATA LATERAL CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda por encima de las rodillas. Adopta una semiflexión de cadera y rodillas. Da un paso lateral manteniendo tensión en la banda y acerca la otra pierna sin juntar completamente los pies. Completa los pasos y cambia de dirección.



MÚSCULOS TRABAJADOS
Glúteos medios, abductores y cuádriceps



NIVEL
Principiante



REPETICIONES
10–12 pasos por lado



SERIES
3



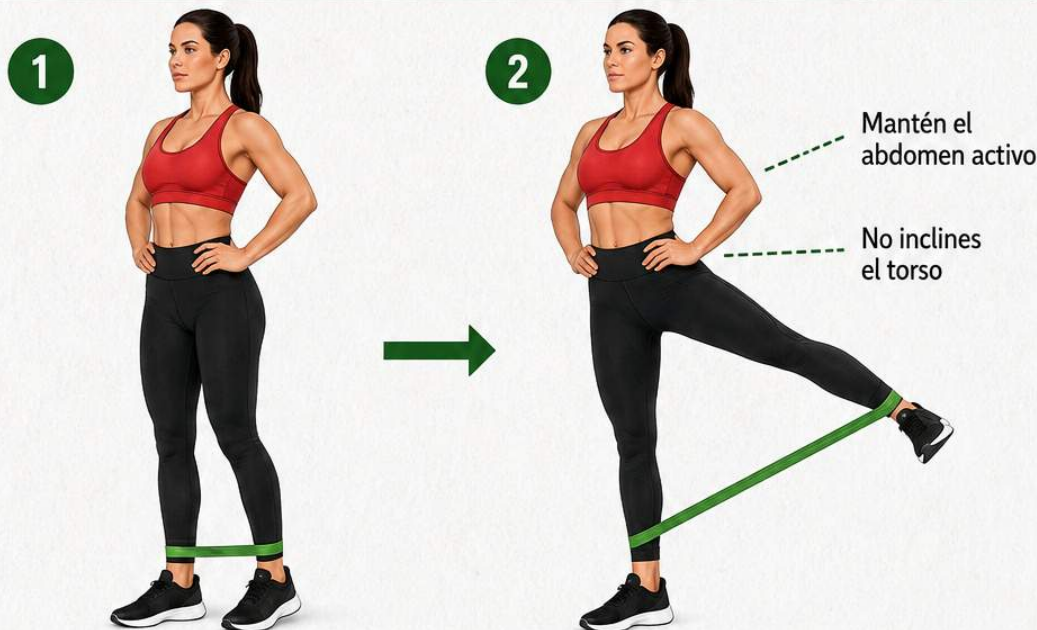
CONSEJO

Usa pasos cortos y controlados para evitar que las rodillas se desalineen.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

006 ABDUCCIÓN DE CADERA DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos. Apoya el peso sobre una pierna y mantén una ligera flexión en la rodilla. Eleva la otra pierna hacia un lado sin girar la cadera. Regresa lentamente y completa todas las repeticiones antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS
Glúteos medios y abductores



NIVEL
Principiante



REPETICIONES
15–20 por pierna



SERIES
3–4



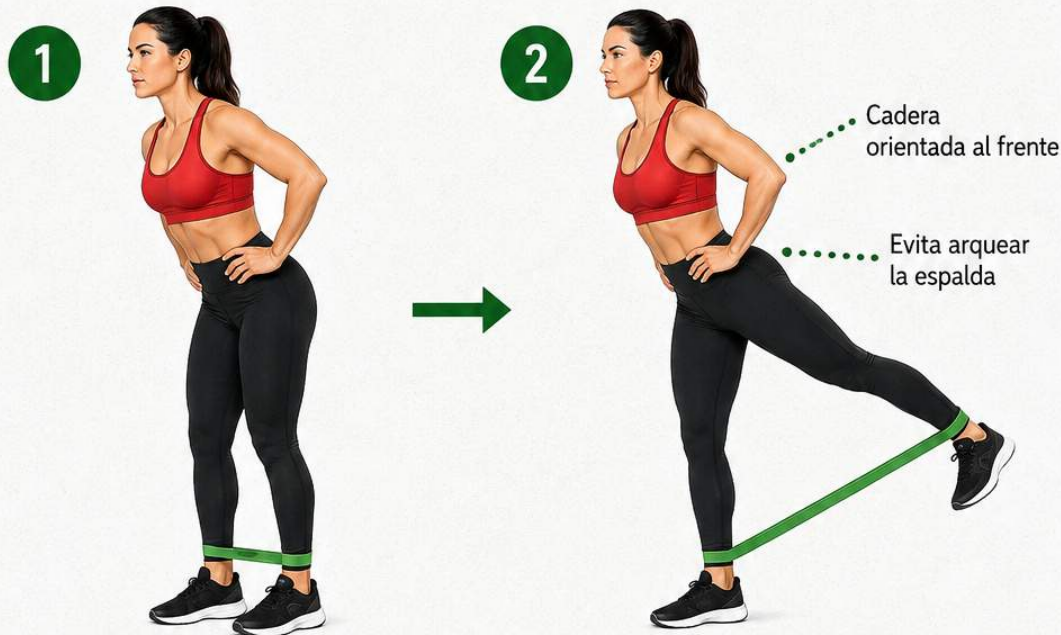
CONSEJO

Puedes apoyar una mano en una pared, pero evita impulsarte o balancear el cuerpo.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

007 PATADA DE GLÚTEO DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda alrededor de los tobillos. Inclina ligeramente el tronco y activa el abdomen. Lleva una pierna hacia atrás sin girar la pelvis ni arquear la zona lumbar. Regresa con control y cambia de pierna al terminar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores
e isquiotibiales



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3-4



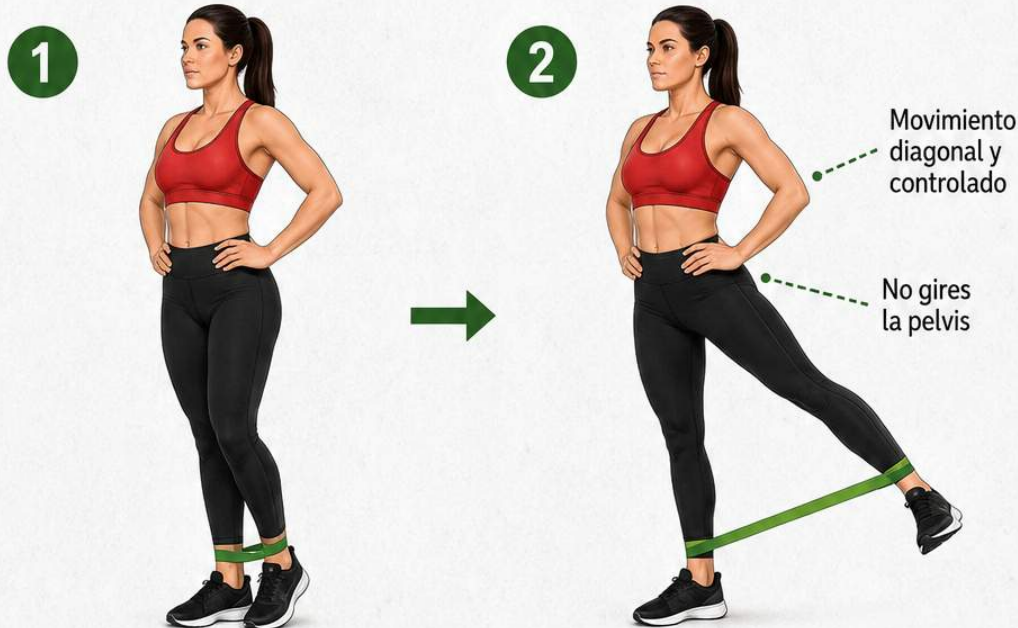
CONSEJO

El movimiento debe nacer en la cadera, no en la zona lumbar.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

008 EXTENSIÓN DIAGONAL DE CADERA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos. Apoya el peso sobre una pierna y flexiona ligeramente la rodilla. Lleva la pierna contraria hacia atrás y en diagonal. Aprieta el glúteo, regresa lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores, glúteos medios e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el pie de trabajo orientado al frente para evitar compensaciones.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

009 PULSOS DE SENTADILLA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda por encima de las rodillas y baja a una sentadilla. Desde esa posición, realiza movimientos cortos hacia arriba y hacia abajo. Mantén el abdomen activo y la espalda neutral. Completa las repeticiones antes de levantarte.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos y cuádriceps



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos



SERIES

3



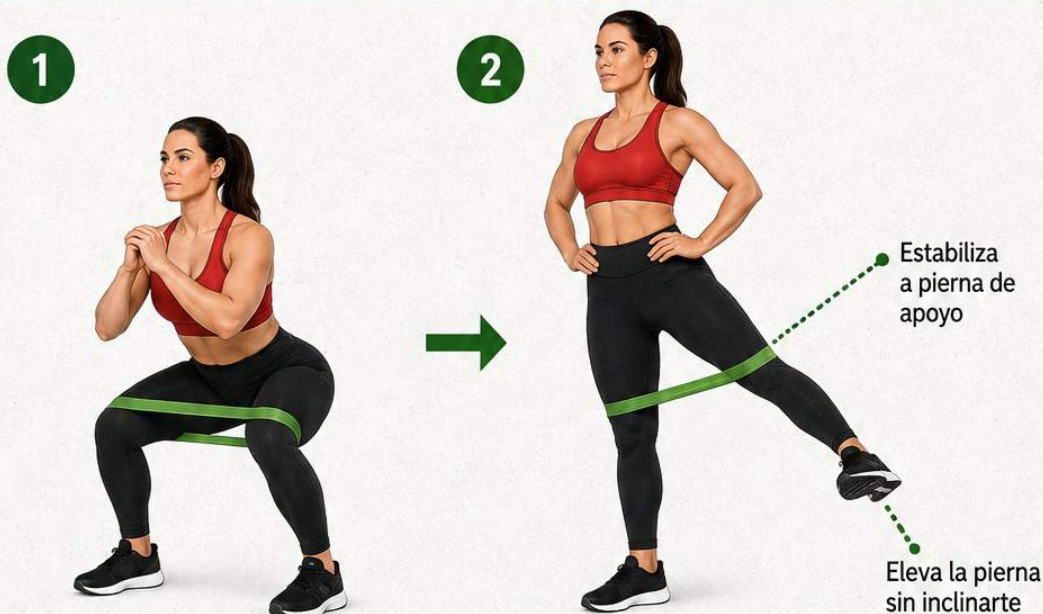
CONSEJO

Los pulsos deben ser cortos. No rebotes ni pierdas la alineación de las rodillas.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

010 SENTADILLA CON ABDUCCIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y realiza una sentadilla. Al volver a la posición de pie, transfiere el peso a una pierna y eleva la otra hacia un lado. Regresa al centro, repite la sentadilla y alterna.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abductores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Finaliza primero la sentadilla y estabiliza el cuerpo antes de elevar la pierna.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

011 PUENTE DE GLÚTEOS CON BANDA

1



2



Empuja
con los talones

Mantén las
rodillas abiertas

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda por encima de las rodillas y acuéstate boca arriba. Flexiona las rodillas y apoya los pies al ancho de la cadera.

Contrae el abdomen y eleva la cadera apretando los glúteos.

Desciende lentamente sin perder la tensión de la banda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales
y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20



SERIES

3-4



CONSEJO

Evita separar demasiado los pies y no arquees la zona lumbar al elevar la cadera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

012 EMPUJE DE CADERA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Apoya la parte alta de la espalda en un banco y coloca la banda por encima de las rodillas. Planta los pies al ancho de la cadera. Eleva la pelvis hasta formar una línea recta entre hombros, cadera y rodillas. Aprieta los glúteos y baja con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3-4



CONSEJO

No laves la cabeza hacia atrás ni hiperextiendas la espalda al llegar arriba.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

013 APERTURA DE RODILLAS EN PUENTE



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y eleva la cadera en posición de puente. Sin mover los pies, separa las rodillas de forma controlada. Regresa hasta mantener tensión en la banda y repite sin bajar la pelvis.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, glúteos mayores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15-20



SERIES

3



CONSEJO

Realiza una apertura moderada y evita que la pelvis descienda durante las repeticiones.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

014 ABDUCCIÓN SENTADA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en el borde de una silla estable y coloca la mini banda por encima de las rodillas. Mantén los pies apoyados al ancho de la cadera. Separa las rodillas contra la resistencia y vuelve lentamente sin perder la tensión.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios y abductores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20



SERIES

3-4



CONSEJO

Inclina el torso solo ligeramente hacia adelante y evita impulsarte con el cuerpo.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

015 ALMEJA CON MINI BANDA

1



2



Mantén
los pies juntos

No gires
la pelvis

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda por encima de las rodillas y acuéstate de lado. Flexiona las rodillas y mantén los pies juntos. Eleva la rodilla superior sin separar los pies ni girar la cadera. Regresa lentamente y completa el lado antes de cambiar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos medios y
rotadores de cadera



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa una amplitud que permita mantener la pelvis estable durante todo el movimiento.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

016 HIDRANTE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y adopta la posición de cuadrupedia. Activa el abdomen y eleva una rodilla hacia un lado sin mover la pelvis. Regresa con control y completa las repeticiones antes de cambiar de pierna.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios,
glúteos mayores
y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15
por lado



SERIES

3



CONSEJO

No busques una altura excesiva; prioriza que hombros y caderas permanezcan nivelados.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

017 PATADA DE GLÚTEO EN CUADRUPEDIA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda alrededor de ambos pies y adopta la posición de cuadrupedia. Mantén una rodilla apoyada y extiende la otra pierna hacia atrás contra la resistencia. Aprieta el glúteo, regresa lentamente y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3-4



CONSEJO

Mantén el abdomen firme y detén el movimiento antes de que la zona lumbar se arquee.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

018 ABDUCCIÓN EN CUADRUPEDIA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y adopta la posición de cuadrupedia. Extiende una pierna hacia atrás. Desde allí, desplázala hacia un lado contra la resistencia sin girar la pelvis. Regresa lentamente y completa las repeticiones.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, glúteos mayores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Haz un recorrido corto y estable; evita abrir la cadera para ganar amplitud.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

019 ZANCADA INVERSA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas. Desde la posición de pie, lleva una pierna hacia atrás y desciende flexionando ambas rodillas.

Presiona la rodilla delantera suavemente hacia afuera y empuja con el pie delantero para regresar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Da un paso suficientemente largo para mantener el talón delantero apoyado y controlar la rodilla.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

020 ZANCADA BÚLGARA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y apoya el empeine trasero en un banco estable. Ajusta la distancia del pie delantero. Desciende de forma vertical hasta una profundidad cómoda y empuja el suelo con la pierna delantera para regresar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos, cuádriceps
e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Usa un apoyo estable y evita impulsarte con la pierna que está sobre el banco.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

021 SUBIDA FRONTAL AL BANCO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y apoya un pie en un banco estable. Inclina ligeramente el torso hacia adelante y empuja con el pie elevado hasta subir. Controla el descenso y completa las repeticiones antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Evita impulsarte con la pierna que queda en el suelo y apoya completamente el pie delantero.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

022 SUBIDA LATERAL AL BANCO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado junto a un banco estable y sitúa la banda por encima de las rodillas. Apoya el pie más cercano sobre el banco. Empuja con esa pierna para subir y desciende lentamente sin perder la alineación.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, glúteos mayores y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Elige una altura que permita subir sin inclinarte ni empujarte con la pierna inferior.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

023 PESO MUERTO RUMANO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos. Mantén una ligera flexión de rodillas. Lleva la cadera hacia atrás mientras inclinas el torso, conservando la espalda neutral. Aprieta los glúteos para volver a la posición de pie.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos y espalda baja



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3-4



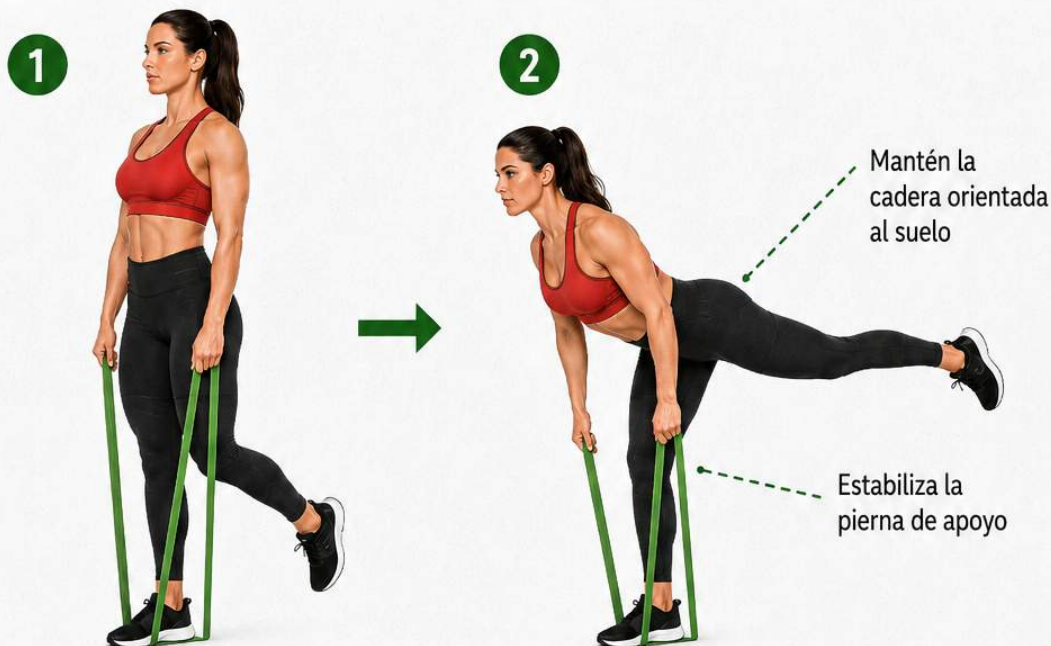
CONSEJO

Mantén la banda cerca de las piernas y detén el descenso antes de redondear la espalda.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

024 PESO MUERTO A UNA PIERNA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con una pierna y sujeta los extremos. Transfiere el peso al pie de apoyo. Inclina el torso mientras extiendes la otra pierna hacia atrás. Regresa apretando el glúteo y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Realiza un recorrido corto si pierdes el equilibrio y evita abrir la cadera de la pierna elevada.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

025 BUENOS DÍAS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y colócala detrás de los hombros, sin apoyarla en el cuello. Flexiona ligeramente las rodillas y lleva la cadera hacia atrás. Inclina el torso con espalda neutral y vuelve contrayendo los glúteos.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos y erectores espinales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



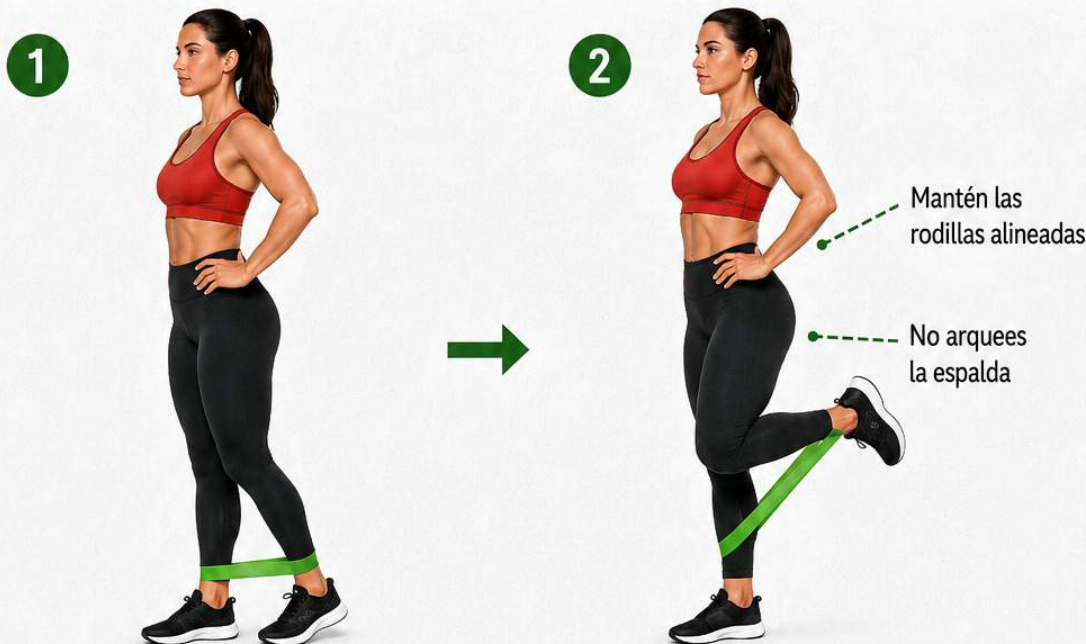
CONSEJO

No coloques la banda sobre el cuello y evita convertir el movimiento en una sentadilla.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

026 CURL FEMORAL DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y apoya el peso sobre una pierna. Flexiona la rodilla contraria llevando el talón hacia el glúteo. Regresa lentamente sin adelantar la rodilla y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales
y pantorrillas



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Puedes apoyar una mano en la pared, pero evita mover el muslo hacia adelante.



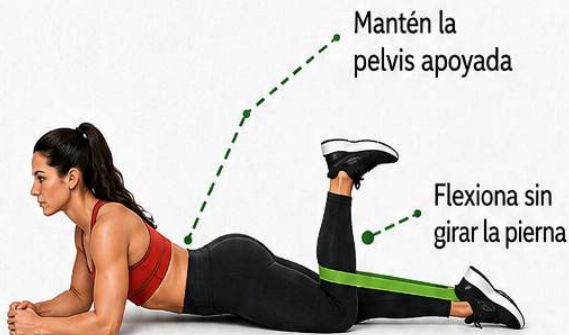
EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

027 CURL FEMORAL ACOSTADO CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y coloca la banda alrededor de los tobillos. Mantén una pierna extendida como anclaje. Flexiona la otra rodilla acercando el talón al glúteo. Desciende con control y completa las repeticiones antes de cambiar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Isquiotibiales
y glúteos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

No levantes la pelvis ni aceleres el regreso; mantén tensión continua en la banda.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

028 EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable y coloca la banda alrededor de los tobillos. Mantén una pierna flexionada como anclaje. Extiende la otra rodilla hasta una posición cómoda, aprieta el muslo y regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3



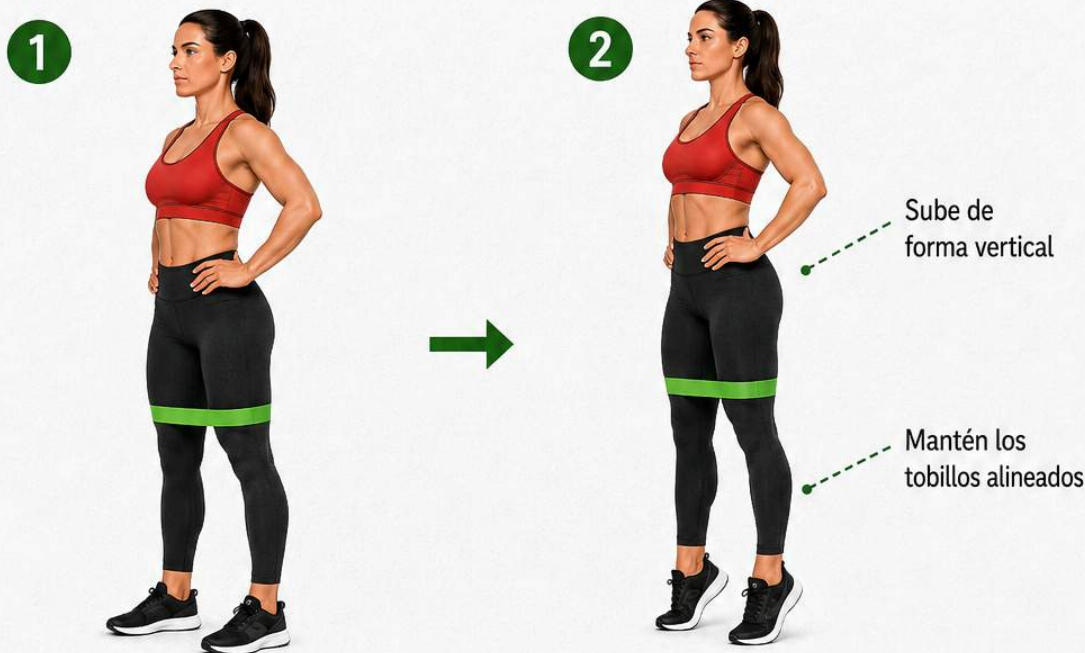
CONSEJO

Evita inclinar el torso hacia atrás y no bloques con fuerza la rodilla al extender.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

029 ELEVACIÓN DE TALONES CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y separa los pies al ancho de la cadera. Eleva ambos talones lentamente mientras mantienes las rodillas alineadas. Haz una pausa arriba y desciende con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pantorrillas,
tobillos y glúteos
medios



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20



SERIES

3-4



CONSEJO

Distribuye el peso sobre todos los dedos y evita que los tobillos se inclinen hacia afuera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

030 SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE TALONES

1



2



Termina primero la sentadilla

Eleva los talones con control

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y realiza una sentadilla. Regresa completamente a la posición de pie. Desde allí, eleva los talones y mantén el equilibrio. Baja los talones antes de iniciar la siguiente repetición.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y pantorrillas



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No elevantes los talones durante la sentadilla; separa claramente las dos fases del ejercicio.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

031 PRESS DE HOMBROS CON BANDA

1



2



Mantén el abdomen activo

No eleves los hombros

¿CÓMO HACERLO?

Pisa el centro de la banda y lleva los extremos a la altura de los hombros.

Activa el abdomen y empuja hacia arriba hasta extender los brazos.

Regresa lentamente sin arquear la espalda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, tríceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Ajusta la tensión para elevar los brazos sin encoger los hombros ni inclinar el torso.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

032 ELEVACIÓN LATERAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos.
Con los codos ligeramente flexionados, eleva los brazos hacia los lados.
Detente a la altura de los hombros y desciende con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides medios
y trapecios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No uses impulso
ni eleves las manos
por encima de
los hombros.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

033 ELEVACIÓN FRONTAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos frente a los muslos.

Eleva ambos brazos al frente hasta la altura de los hombros.

Haz una pausa y baja lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides anteriores
y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Usa una resistencia que permita mover los brazos sin arquear la espalda.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

034 REMO VERTICAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos frente al cuerpo. Lleva los codos hacia arriba y hacia afuera, elevando las manos hasta el pecho. Regresa lentamente con el torso estable.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, trapecios y brazos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



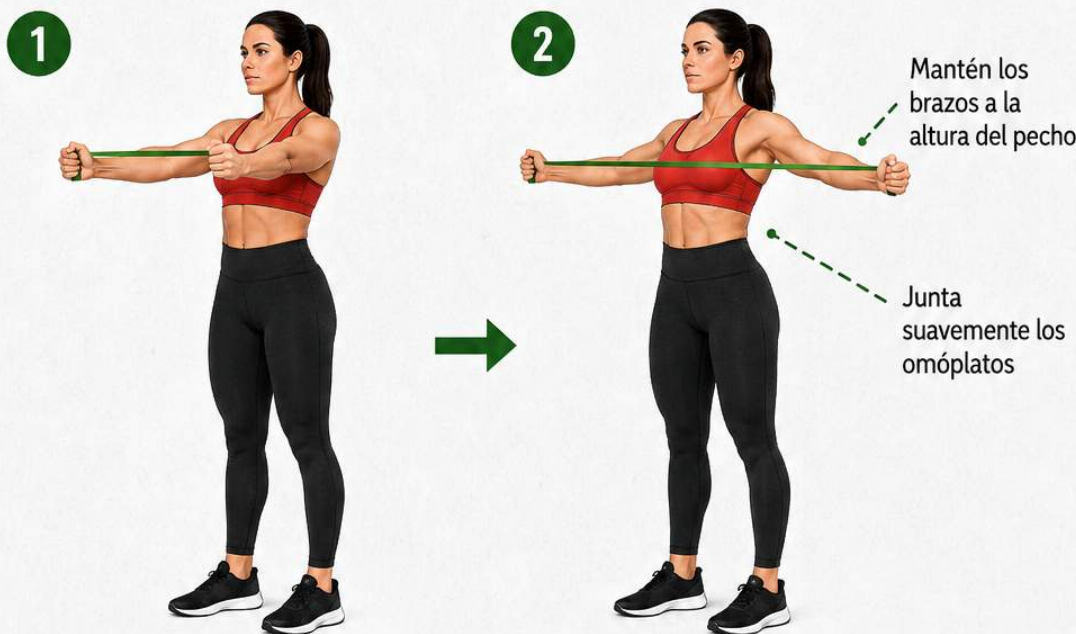
CONSEJO

Detén el movimiento si los hombros se encogen y evita elevar los codos en exceso.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

035 APERTURA DE BANDA AL FRENTE



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con ambas manos y extiende los brazos al frente. Separa las manos llevando la banda hacia el pecho. Aprieta suavemente la espalda y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Esalda alta, hombros posteriores y brazos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



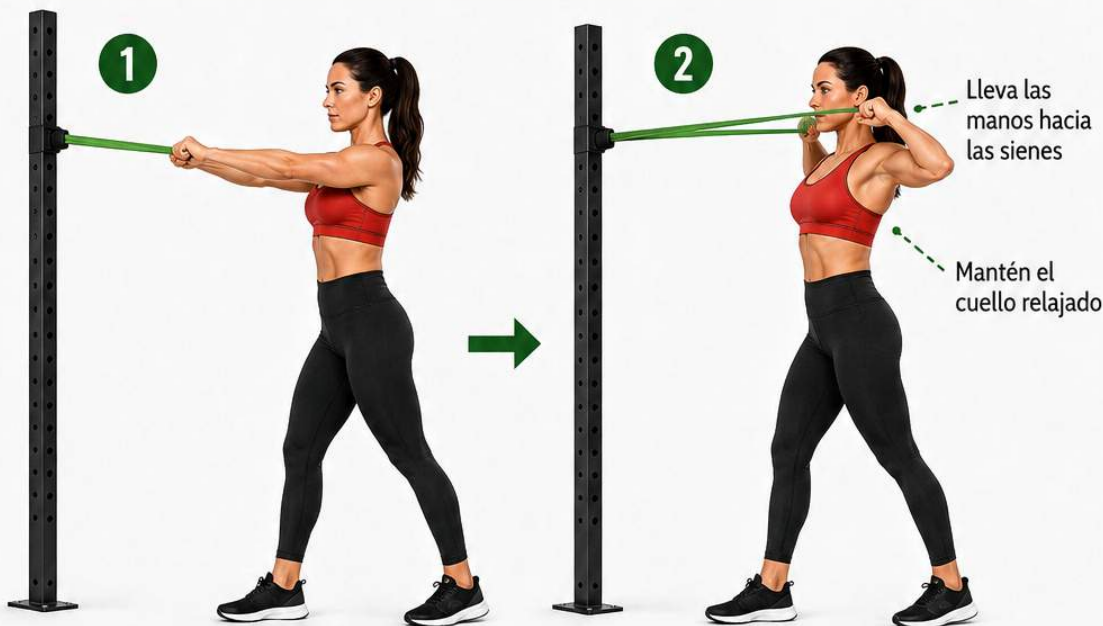
CONSEJO

No arquee la espalda ni flexiones demasiado los codos para completar la apertura.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

036 TIRÓN HACIA EL ROSTRO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del rostro y sujeta los extremos. Da un paso atrás para crear tensión. Tira de la banda hacia la cara abriendo los codos. Regresa lentamente sin perder la postura.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores, trapecios y espalda alta



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Usa un anclaje seguro y evita llevar la cabeza hacia adelante.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

037 CURL DE BÍCEPS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos con las palmas al frente.

Flexiona los codos llevando las manos hacia los hombros.

Aprieta los bíceps y baja con control.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Bíceps y antebrazos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3-4



CONSEJO

Evita balancear el torso y mantén las muñecas alineadas durante todo el recorrido.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

038 CURL MARTILLO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos con las palmas enfrentadas.

Flexiona los codos sin separar los brazos del torso.

Haz una pausa arriba y desciende lentamente.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Bíceps, braquial
y antebrazos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No dobles las
muñecas ni
adelantes los codos
para acortar el
movimiento.



CORRECTO

Agarre neutro y codos
fijos junto al torso.



INCORRECTO

Muñecas dobladas y
codos se adelantan.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

039 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOBRE LA CABEZA

1



2



Mantén los
codos hacia
adelante

Evita arquear
la espalda

¿CÓMO HACERLO?

Pisa un extremo de la banda y lleva el otro detrás de la cabeza.
Mantén los codos cerca de las orejas. Extiende los brazos hacia arriba
y regresa lentamente sin mover los hombros.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Tríceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



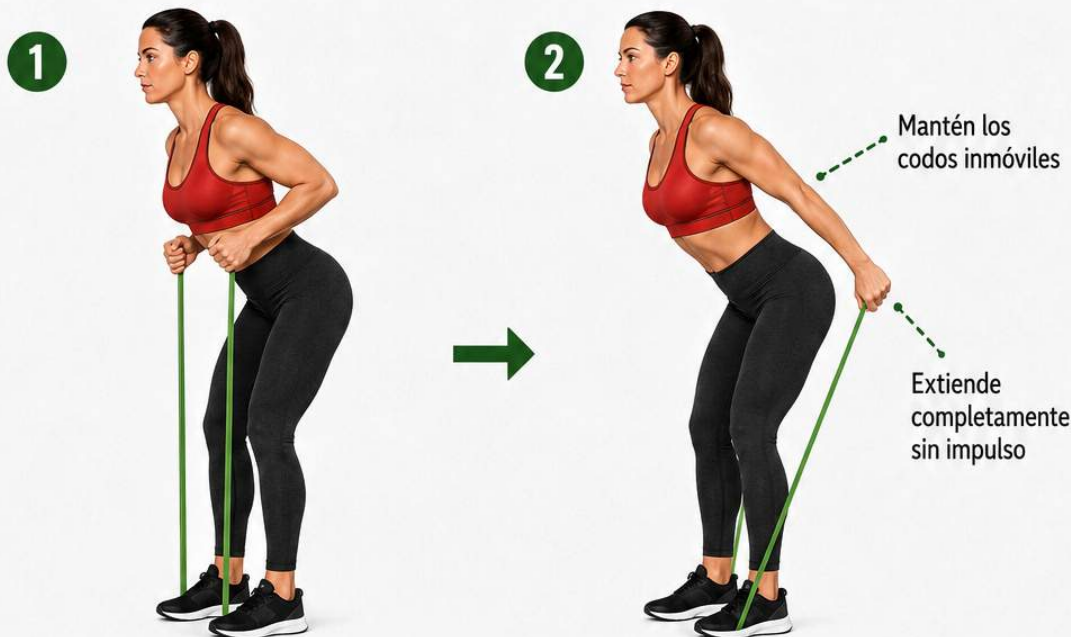
CONSEJO

Reduce la tensión si los
codos se abren o si
necesitas inclinar el
torso.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

040 PATADA DE TRÍCEPS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos. Inclina el torso con espalda neutral y lleva los codos junto al cuerpo. Extiende los antebrazos hacia atrás, aprieta los tríceps y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Tríceps y
hombros posteriores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



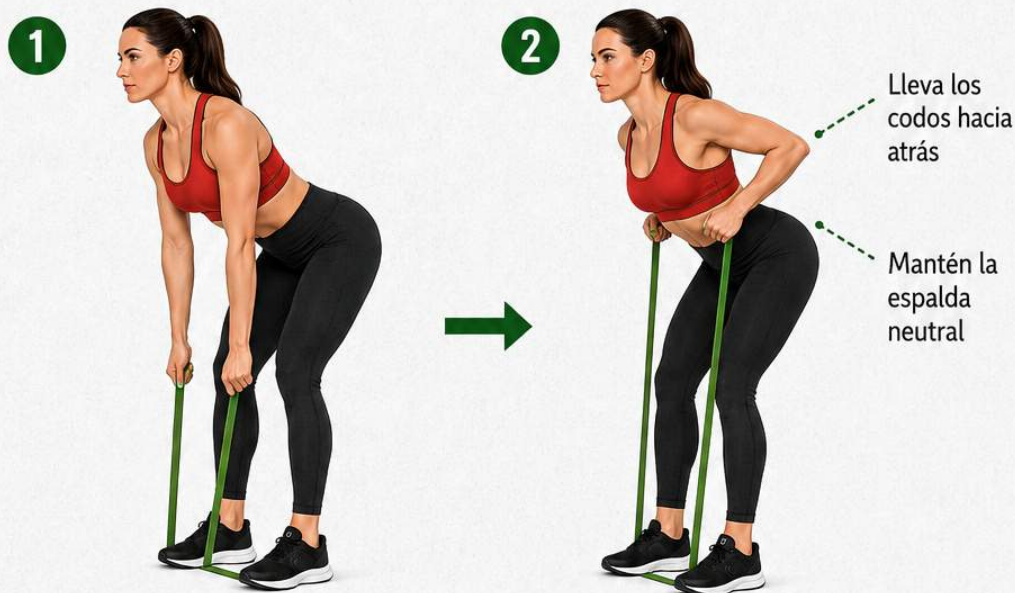
CONSEJO

El brazo superior debe permanecer quieto; mueve solamente el antebrazo.



EJERCICIOS DE ESPALDA

041 REMO INCLINADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos. Inclina el torso desde la cadera con las rodillas suaves. Tira de los codos hacia atrás hasta acercar las manos a las costillas. Regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, romboides y bíceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3-4



CONSEJO

Evita levantar el torso durante el tirón y no encorves los hombros.



EJERCICIOS DE ESPALDA

042 REMO SENTADO CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y pasa la banda alrededor de los pies.

Sujeta los extremos y estira los brazos.

Lleva los codos hacia atrás sin inclinar el torso.

Regresa con control.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS:**

Dorsales, espalda
media y bíceps



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén las rodillas
ligeramente flexionadas
si necesitas conservar
la espalda neutral.



EJERCICIOS DE ESPALDA

043 REMO A UNA MANO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie delantero y sujeta el extremo con la mano contraria.
Inclina ligeramente el torso. Lleva el codo hacia atrás y hacia la cadera.
Baja lentamente y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, romboides y bíceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15 por lado



SERIES:

3



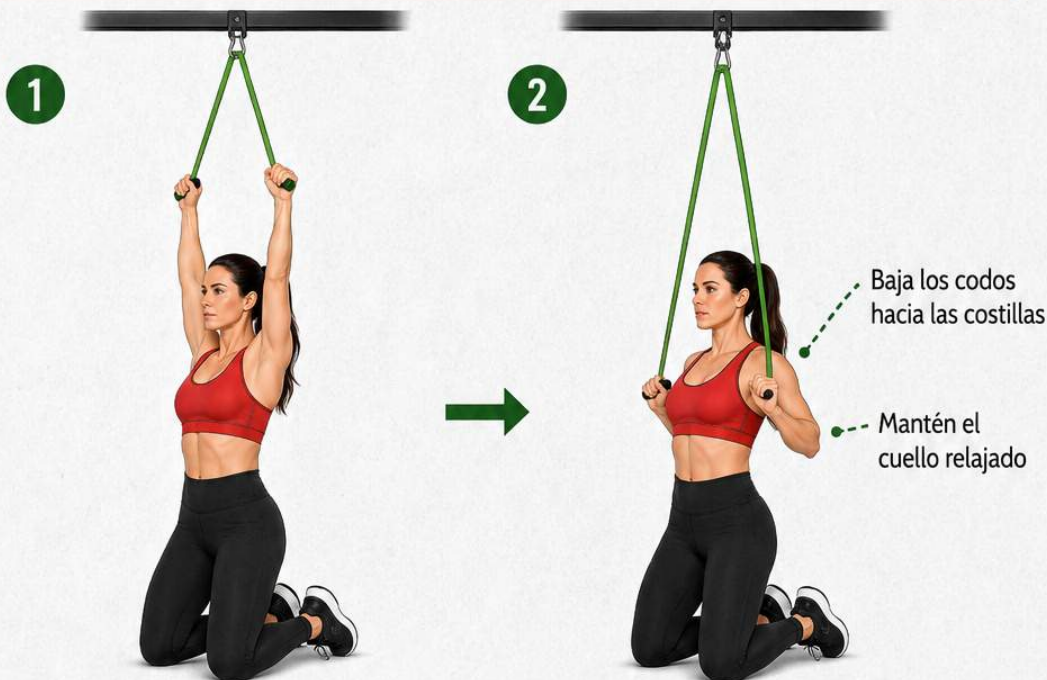
CONSEJO

Mantén ambos hombros orientados al suelo y evita girar para ganar recorrido.



EJERCICIOS DE ESPALDA

044 JALÓN AL PECHO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y arrodíllate con seguridad.

Sujeta los extremos con los brazos extendidos.

Lleva los codos hacia abajo acercando las manos al pecho.

Regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, espalda alta y bíceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



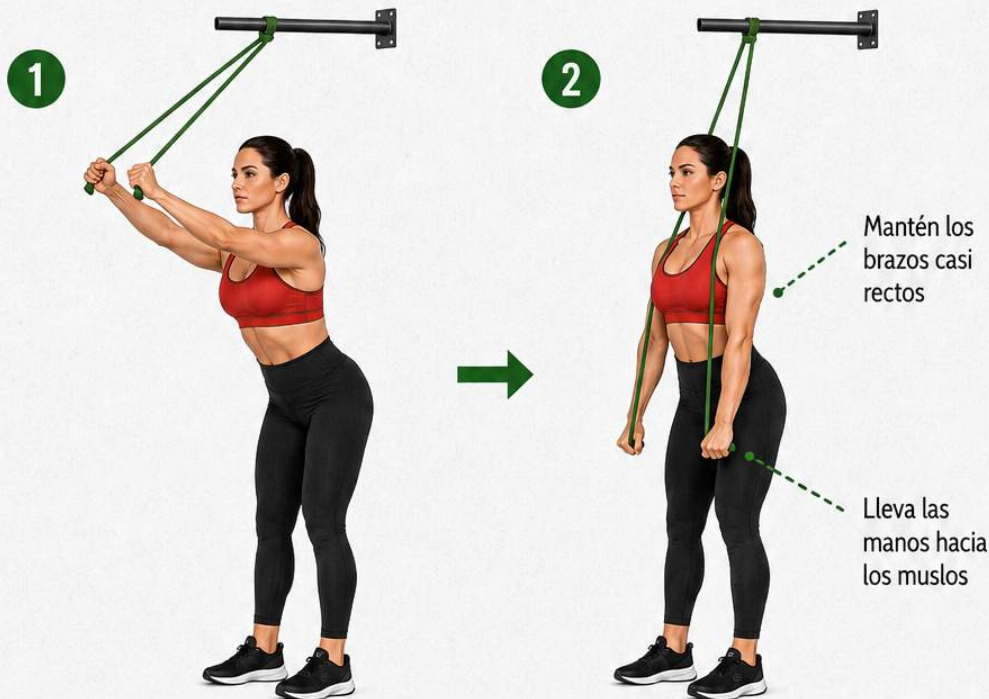
CONSEJO

Comprueba el anclaje antes de empezar y evita inclinarte hacia atrás durante el tirón.



EJERCICIOS DE ESPALDA

045 PULLOVER DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y sujeta los extremos. Inclina ligeramente el torso. Con los codos suaves, lleva las manos hacia los muslos. Regresa lentamente sin perder el control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, hombros y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



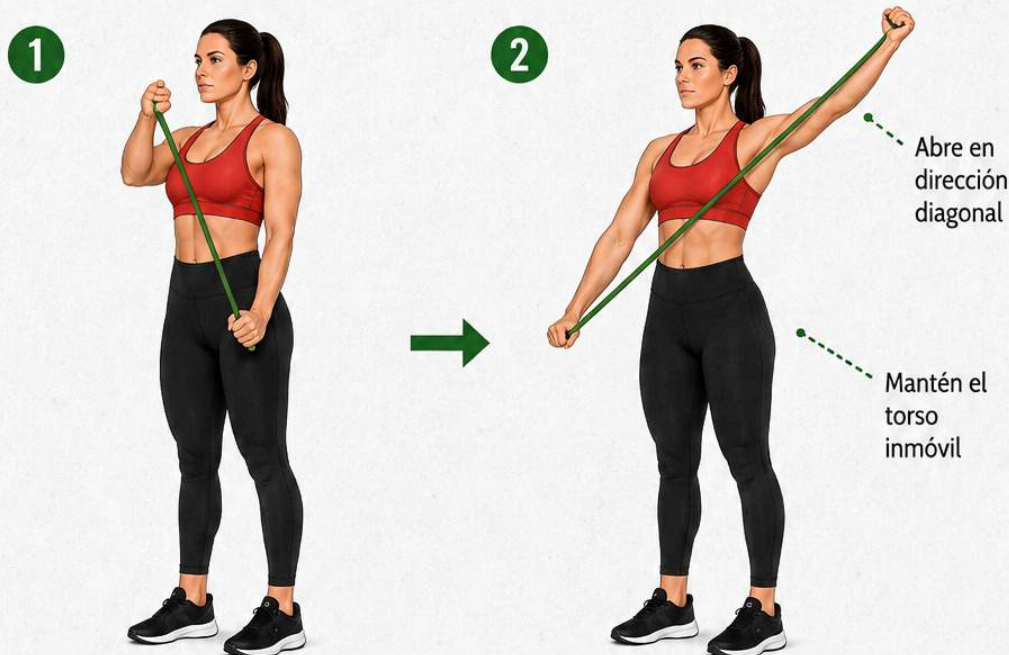
CONSEJO

No conviertas el ejercicio en un remo; conserva casi fijo el ángulo de los codos.



EJERCICIOS DE ESPALDA

046 APERTURA DIAGONAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda frente al pecho con las manos en diagonal. Separa las manos siguiendo esa dirección hasta estirar la banda. Regresa con control y cambia la posición de las manos al completar las repeticiones.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros posteriores, espalda alta y brazos



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por diagonal



SERIES:

3



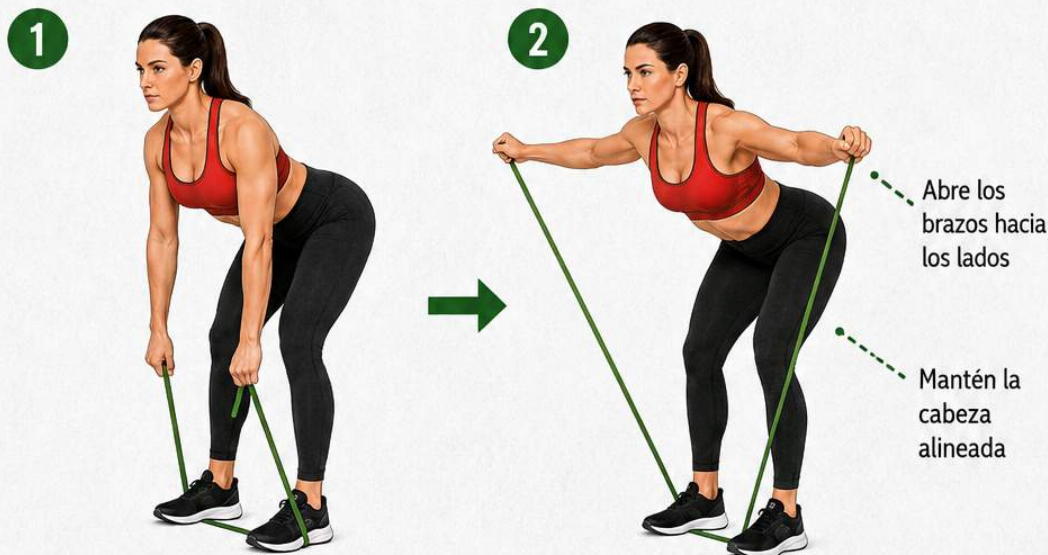
CONSEJO

Usa una tensión moderada para evitar que los hombros se eleven o el torso gire.



EJERCICIOS DE ESPALDA

047 APERTURA INVERSA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y cruza los extremos si necesitas más tensión.
Inclina el torso con espalda neutral. Eleva los brazos hacia los lados hasta una posición cómoda. Desciende lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros posteriores, romboides y trapecios



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

Evita usar impulso y no lles los brazos por encima de la línea de los hombros.



EJERCICIOS DE ESPALDA

048 SUPERMAN CON MINI BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y coloca la mini banda alrededor de las muñecas. Separa suavemente las manos. Eleva ligeramente brazos, pecho y piernas mientras mantienes el cuello alineado. Desciende con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Espalda, glúteos y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



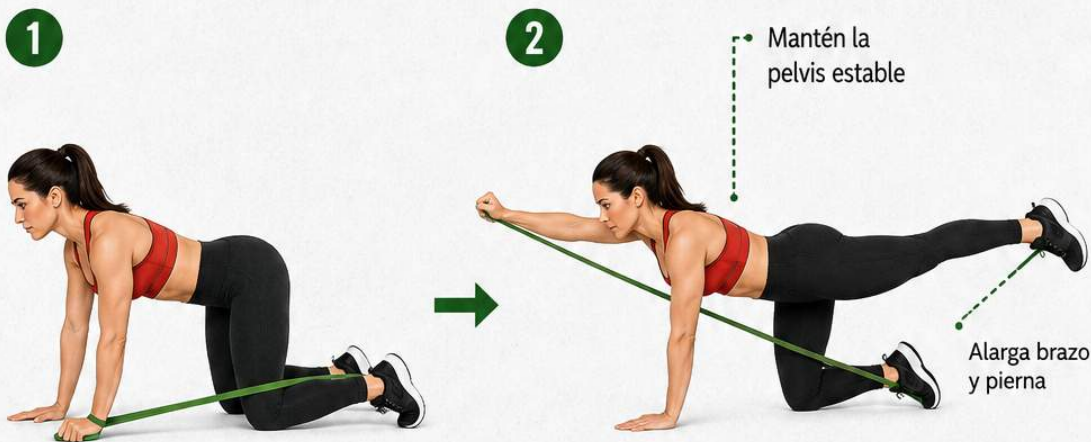
CONSEJO

Busca longitud y control, no altura; detente si sientes presión en la zona lumbar.



EJERCICIOS DE ESPALDA

049 PERRO DE CAZA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda entre una mano y el pie contrario. Desde cuadrupedia, extiende simultáneamente ese brazo y esa pierna. Mantén el abdomen firme, regresa lentamente y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Espalda, glúteos, hombros y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

8-10 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Usa poca resistencia y reduce el recorrido si la pelvis gira o la espalda se arquea.



EJERCICIOS DE ESPALDA

050 ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos junto al cuerpo. Eleva ambos hombros hacia las orejas sin mover la cabeza ni flexionar los codos. Haz una pausa y baja lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Trapezios y antebrazos



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



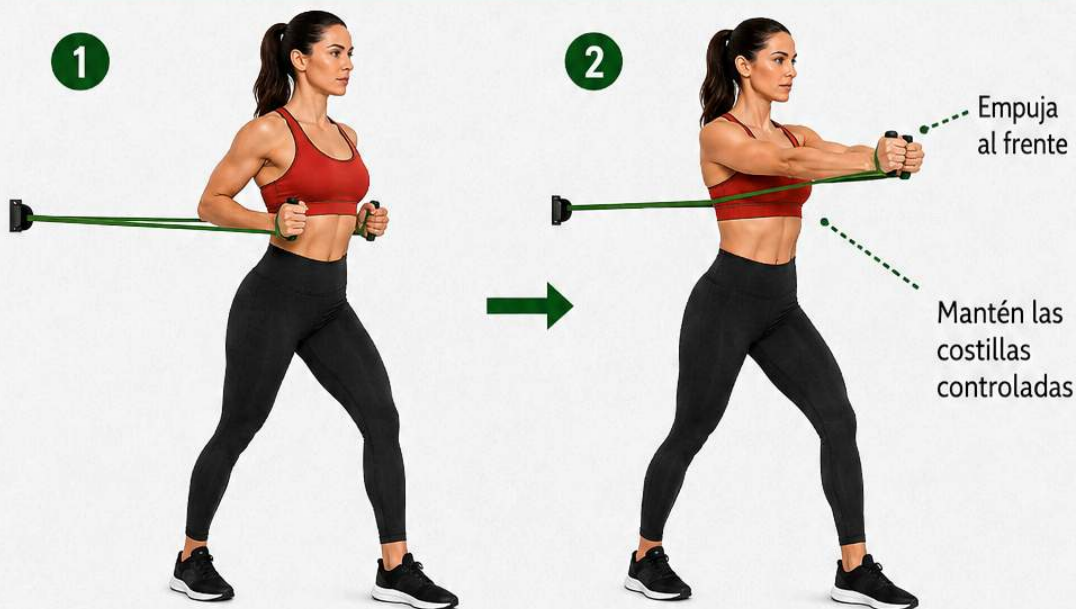
CONSEJO

No ruedes los hombros; realiza únicamente un movimiento vertical y controlado.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

051 PRESS DE PECHO DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de ti a la altura del pecho. Adopta una postura estable y lleva las manos junto al torso. Empuja al frente hasta extender los brazos y regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales, tríceps
y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



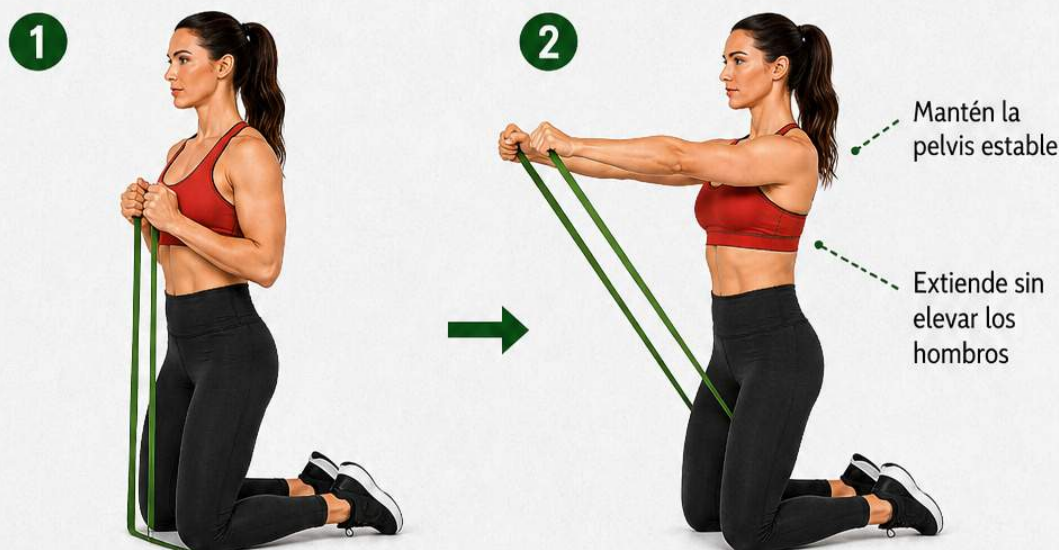
CONSEJO

Comprueba el anclaje
y evita arquear la
espalda al extender
los brazos.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

052 PRESS DE PECHO DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de ti y arrodíllate sobre una superficie cómoda. Sujeta los extremos a la altura del pecho. Empuja al frente, extiende los brazos y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps, hombros y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



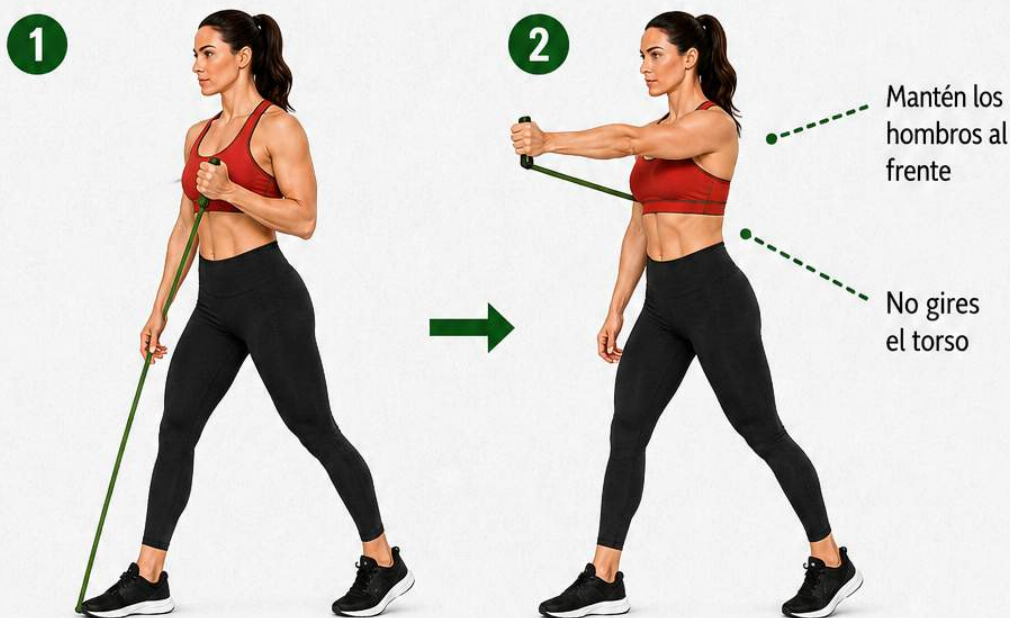
CONSEJO

No lleses la cadera hacia atrás; mantén una línea estable desde rodillas hasta cabeza.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

053 PRESS DE PECHO A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de ti y sujeta un extremo con una mano.

Adopta una postura dividida. Empuja el brazo al frente sin rotar el cuerpo. Regresa lentamente y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps
y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Reduce la resistencia si necesitas girar el torso para completar la extensión.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

054 APERTURA DE PECHO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de ti y abre los brazos a los lados.
Con los codos suaves, lleva las manos al frente formando un arco.
Aprieta el pecho y vuelve lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales y
hombros anteriores



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

No lleses los brazos demasiado atrás ni cambies el ángulo de los codos durante el movimiento.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

055 FLEXIÓN DE BRAZOS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pasa la banda por la parte alta de la espalda y asegura los extremos bajo las manos. Desde la plancha alta, flexiona los codos y acerca el pecho al suelo. Empuja para regresar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps, hombros y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-12



SERIES

3



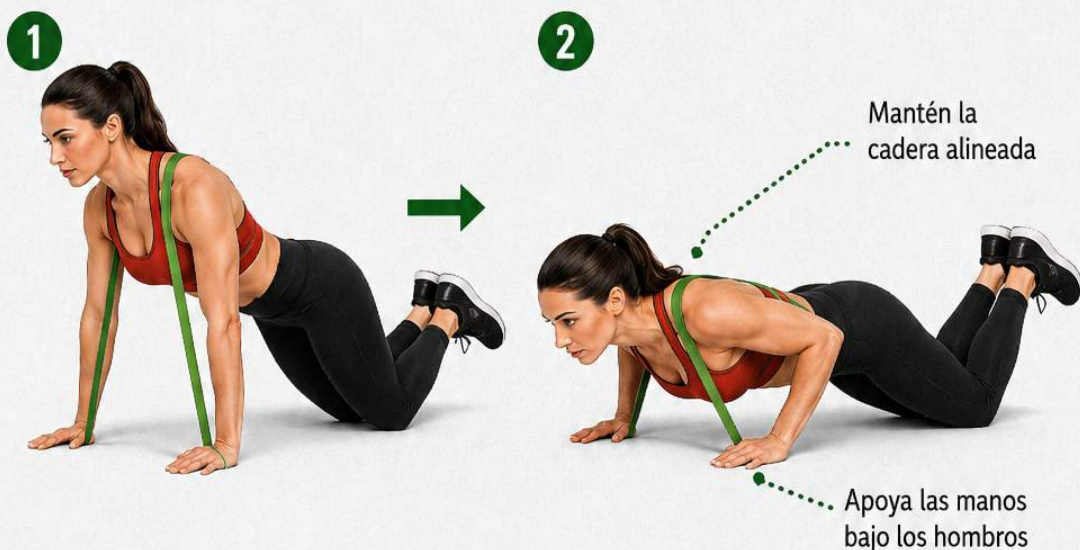
CONSEJO

Asegura bien la banda bajo las manos y evita que la cadera se hunda.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

056 FLEXIÓN DE RODILLAS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre la espalda y asegura los extremos bajo las manos.

Apoya las rodillas y forma una línea desde rodillas hasta cabeza.

Baja el pecho y empuja el suelo para regresar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Pectorales, tríceps
y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

No lleses la cadera
hacia atrás; mueve
el cuerpo como una
sola unidad.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

057 PRESS DE PECHO EN EL SUELO

1

2

Mantén las muñecas neutrales

Extiende sobre el pecho



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate sobre el centro de la banda y sujeta los extremos. Flexiona los codos con los brazos apoyados en el suelo. Empuja las manos hacia arriba y regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps y hombros



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



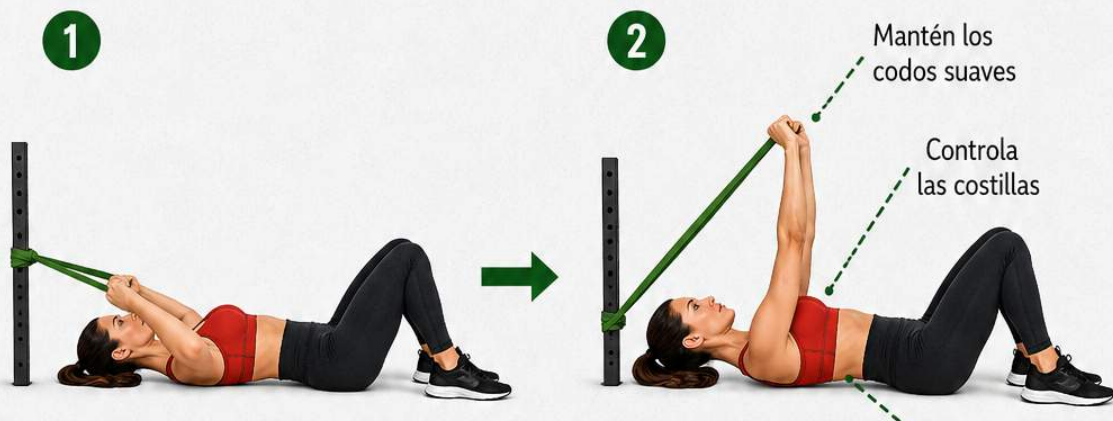
CONSEJO

Coloca la banda de forma simétrica y no golpees los codos contra el suelo al bajar.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

058 PULLOVER ACOSTADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de la cabeza y acuéstate boca arriba. Sujeta los extremos con los brazos extendidos. Lleva las manos en arco hasta quedar sobre el pecho. Regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, dorsales, hombros y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



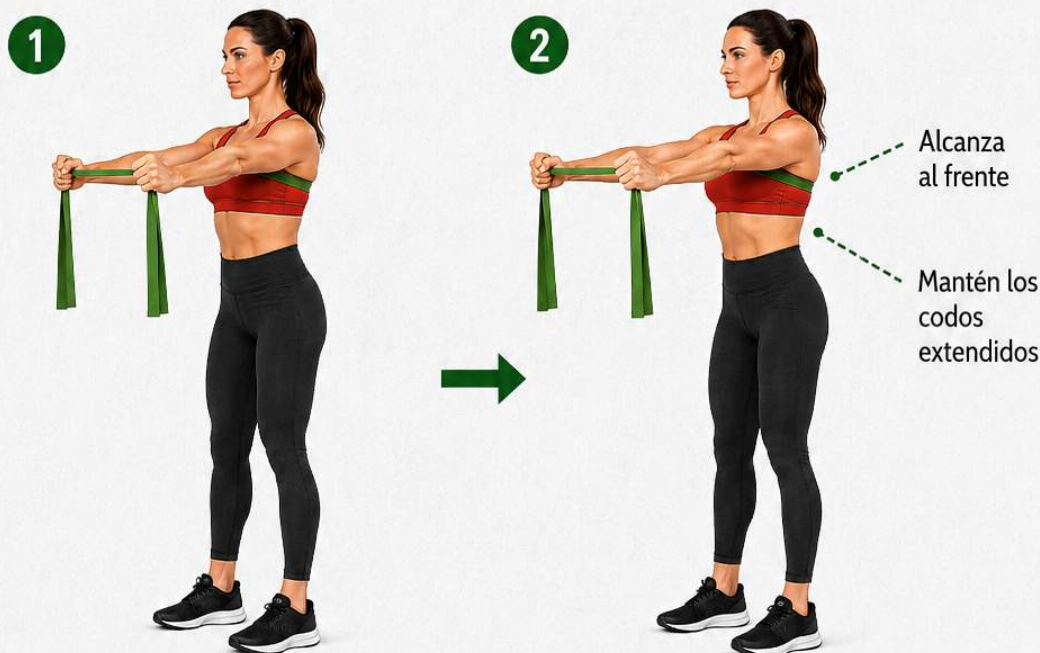
CONSEJO

No arquees la espalda cuando los brazos se acercan al suelo; reduce el recorrido si es necesario.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

059 EMPUJE DE SERRATO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pasa la banda alrededor de la parte alta de la espalda y sujeta los extremos. Extiende los brazos al frente. Sin doblar los codos, alcanza unos centímetros más separando los omóplatos. Regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Serrato anterior, hombros y abdomen



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

El movimiento es corto; evita encoger los hombros o inclinar el torso.



EJERCICIOS DE PECHO Y TRÍCEPS

060 PRESS CERRADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate sobre la banda y sujeta los extremos con las manos juntas sobre el pecho. Mantén los codos cerca del torso. Extiende los brazos hacia arriba y baja lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Tríceps, pectorales y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



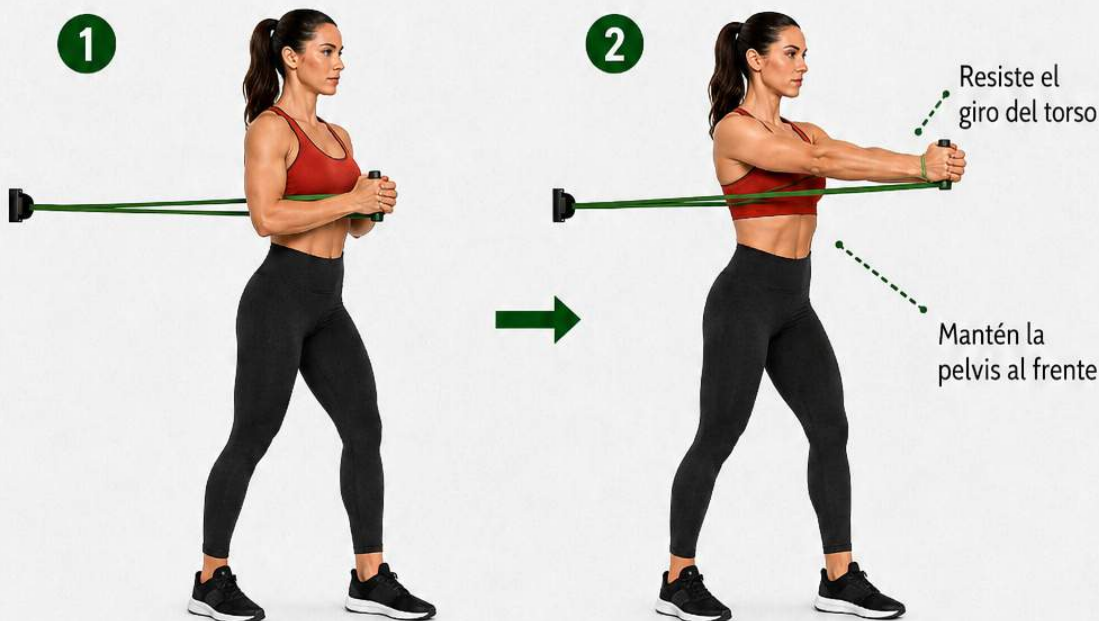
CONSEJO

No abras los codos ni permitas que las muñecas se doblen durante el empuje.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

061 PRESS PALLOF CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del pecho y colócate de lado. Sujeta la banda con ambas manos frente al cuerpo. Extiende los brazos sin permitir que el torso gire. Regresa lentamente y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Aléjate solo lo necesario para mantener la pelvis estable y respirar con normalidad.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

062 ROTACIÓN DE TORSO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del pecho y sujétala con ambas manos.

Con los brazos extendidos, gira el torso alejando las manos del anclaje.

Regresa con control y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos,
abdomen y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No tires solamente
con los brazos ni
permitas que las
rodillas se desplacen.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

063 CORTE DIAGONAL DE ARRIBA ABAJO



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y colócate de lado. Sujeta la banda con ambas manos. Lleva las manos en diagonal hacia la cadera contraria, gira con control y regresa lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen, hombros y espalda



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa un anclaje seguro y evita acelerar el regreso de la banda.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

064 CORTE DIAGONAL DE ABAJO ARRIBA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda cerca del suelo y colócate de lado. Sujeta la banda junto a la cadera próxima al anclaje. Lleva las manos en diagonal hacia el hombro contrario y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen, hombros y glúteos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén las rodillas suaves y no conviertas el movimiento en un tirón de brazos.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

065 CRUNCH DE RODILLAS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda arriba y arrodíllate. Sujeta los extremos junto a la cabeza. Contrae el abdomen y flexiona el torso acercando las costillas a la pelvis. Regresa lentamente sin mover la cadera.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen y oblicuos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No tires con los brazos ni lleses la cadera hacia los talones durante la flexión.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

066 INSECTO MUERTO CON MINI BANDA

1



2



Mantén la espalda
baja apoyada

Extiende una
pierna a la vez

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda alrededor de los pies y acuéstate boca arriba. Eleva las piernas con rodillas flexionadas. Extiende una pierna contra la banda sin despegar la zona lumbar. Regresa y alterna.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Abdomen, flexores
de cadera y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Reduce la extensión
de la pierna si la
espalda baja comienza
a separarse del suelo.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

067 BICICLETA CON MINI BANDA

1



2



Gira desde las costillas

Mantén tensión en la banda

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y lleva las rodillas hacia el pecho.

Extiende una pierna mientras giras el torso hacia la rodilla opuesta.

Alterna de forma lenta y controlada.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y flexores de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



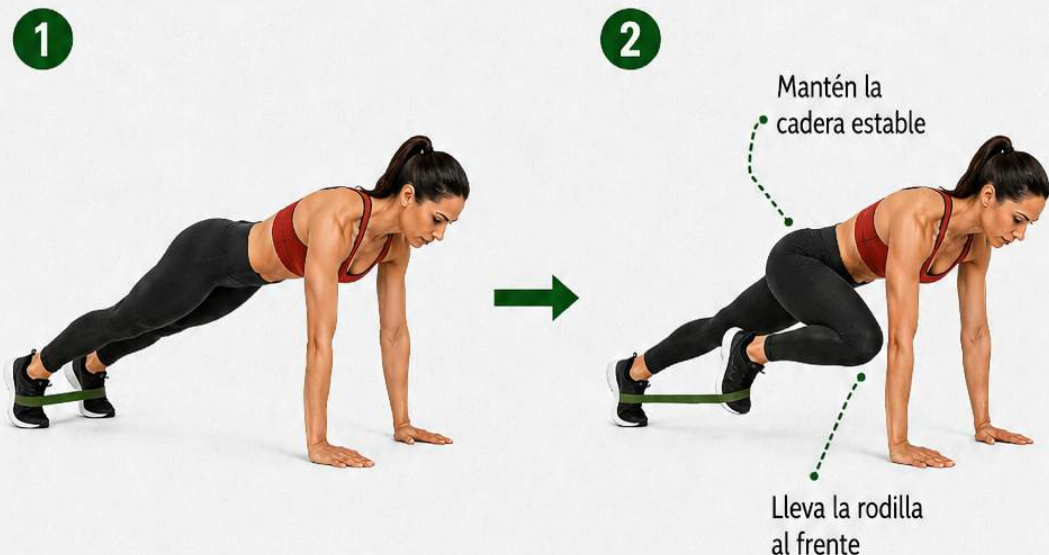
CONSEJO

Mantén los codos abiertos y evita empujar la cabeza con las manos.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

068 ESCALADOR CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y adopta una plancha alta.

Lleva una rodilla hacia el pecho contra la resistencia.

Regresa y alterna sin perder la alineación del cuerpo.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, flexores de cadera y piernas



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Comienza despacio y evita que la cadera rebote o se eleve en cada repetición.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

069 PLANCHA CON REMO DE BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda frente a ti y adopta una plancha alta. Sujeta la banda con una mano. Tira del codo hacia la cintura sin rotar el cuerpo. Extiende el brazo y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, dorsales, hombros y brazos



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Separa un poco los pies para ganar estabilidad y usa una resistencia moderada.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

070 PLANCHA LATERAL CON ABDUCCIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y apóyate de lado sobre el antebrazo. Eleva la cadera. Manteniendo los pies juntos, abre la rodilla superior. Regresa con control y completa el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, glúteos medios y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Alinea el hombro sobre el codo y reduce el recorrido si la cadera comienza a caer.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

071 PLANCHA ALTA CON BANDA EN MUÑECAS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la mini banda alrededor de las muñecas y adopta una plancha alta. Separa una mano hacia un lado sin mover la cadera. Regresa al centro y alterna de forma controlada.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, pecho y brazos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa pasos cortos con las manos y evita juntar completamente las muñecas entre repeticiones.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

072 TOQUE DE HOMBRO CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de las muñecas y adopta una plancha alta. Levanta una mano y toca el hombro contrario. Apóyala de nuevo y alterna, manteniendo el cuerpo estable.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen,
hombros y brazos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Separa los pies si necesitas más estabilidad y realiza cada toque sin balancear la cadera.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

073 PASO DE OSO CON MINI BANDA

1



2



Mantén las rodillas bajas

Avanza con pasos cortos

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de las muñecas. Desde cuadrupedia, eleva ligeramente las rodillas. Avanza una mano y el pie contrario con pasos cortos. Mantén el abdomen firme y continúa alternando.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, brazos y piernas



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 pasos



SERIES

3



CONSEJO

Evita elevar la cadera y conserva tensión suave en la banda durante todo el desplazamiento.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

074 POSICIÓN HUECA CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y acuéstate boca arriba. Eleva los hombros y extiende las piernas en diagonal contra la resistencia. Mantén la posición y vuelve lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y cuádriceps



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

20-30 segundos



SERIES

3



CONSEJO

Eleva más las piernas si la zona lumbar pierde contacto con el suelo.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

075 CRUNCH INVERSO CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás de ti y colócala alrededor de los pies.
Acuéstate con las rodillas flexionadas. Lleva las rodillas hacia el pecho
y eleva suavemente la pelvis. Desciende lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen inferior
y flexores de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Evita usar impulso o balancear las piernas; la elevación de la pelvis debe ser pequeña.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

076 ENCOGIMIENTO SENTADO DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate y apoya las manos detrás del cuerpo. Coloca la banda alrededor de los pies. Extiende las piernas en diagonal y luego acerca las rodillas al pecho. Repite sin apoyar los pies.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen y flexores de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15



SERIES

3



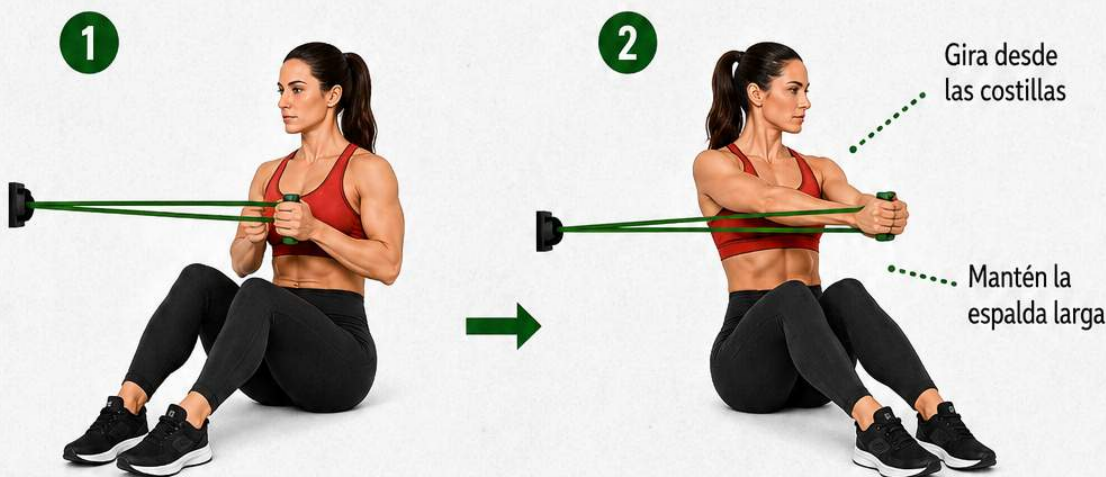
CONSEJO

No hundas los hombros ni arquees la espalda para alejar más las piernas.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

077 GIRO RUSO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate de lado al anclaje con las rodillas flexionadas. Sujeta la banda con ambas manos. Gira el torso alejando las manos del anclaje y regresa lentamente. Completa ambos lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén los pies apoyados y evita redondear la espalda durante la rotación.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

078 INCLINACIÓN LATERAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa un extremo de la banda y sujeta el otro con la mano del mismo lado.

Inclina el torso lentamente hacia el lado contrario.

Regresa a la posición vertical y completa ambos lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos
y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No gires el torso ni lleves la cadera hacia afuera para aumentar el recorrido.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

079 SOSTÉN LATERAL ANTIRROTACIÓN

1



2



Mantén el cuerpo vertical

No inclines el hombro

¿CÓMO HACERLO?

Sujeta una banda tensa a un lado del cuerpo y ponte de pie con los pies al ancho de la cadera. Mantén la postura sin inclinarte.

Respira con control y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen, agarre y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

20-30 segundos por lado



SERIES

3



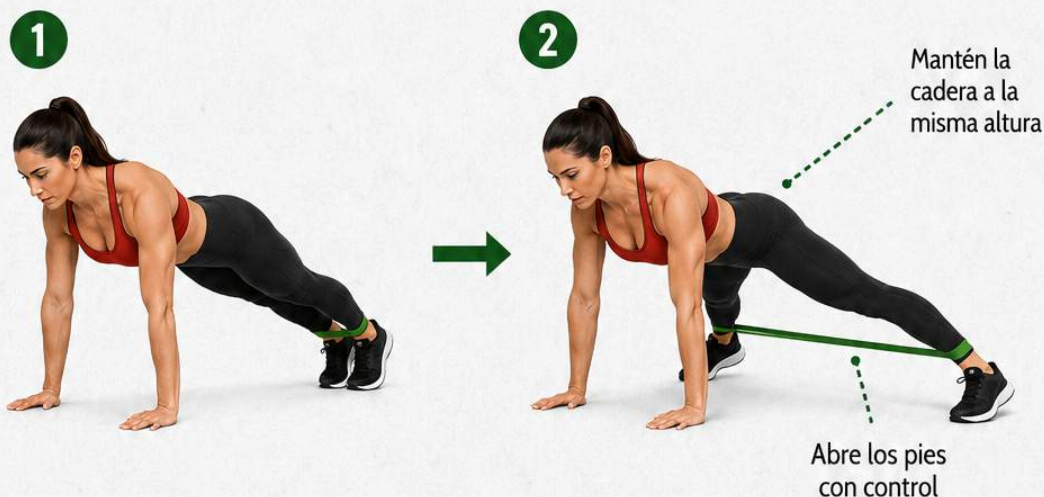
CONSEJO

Elige una tensión que permita conservar ambos hombros y caderas a la misma altura.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

080 APERTURA DE PIERNAS EN PLANCHA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y adopta una plancha alta.
Separa los pies hacia los lados y vuelve sin juntarlos por completo.
Mantén el abdomen firme durante todas las repeticiones.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, glúteos y piernas



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

12–15



SERIES

3



CONSEJO

Realiza el movimiento sin saltar si necesitas reducir el impacto y controlar la pelvis.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

081 PASO LATERAL CON PRESS DE HOMBROS

1



2



Coordina
paso y empuje

Mantén las
rodillas suaves

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva los extremos a los hombros.

Da un paso lateral mientras empujas los brazos hacia arriba.

Regresa al centro y alterna el lado con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, glúteos,
piernas y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12
por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa una tensión que
permita coordinar
el movimiento sin
arquear la espalda.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

082 SENTADILLA CON CURL DE BÍCEPS

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos. Desciende en sentadilla mientras realizas un curl de bíceps. Extiende las piernas y los brazos al regresar a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, bíceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15



SERIES

3



CONSEJO

Controla ambos movimientos y evita que las rodillas se cierren al flexionar los brazos.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

083 SENTADILLA CON PRESS DE HOMBROS

1



2



Impúlsate
con las piernas

Termina con
el abdomen
firme

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva los extremos a los hombros. Realiza una sentadilla.

Al levantarte, empuja los brazos por encima de la cabeza.

Baja las manos antes de la siguiente repetición.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Piernas, glúteos,
hombros y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

No inicies el press
hasta estar casi
erguida y evita
arquear la zona
lumbar.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

084 ZANCADA CON CURL DE BÍCEPS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie delantero y adopta una zancada.
Desciende flexionando ambas rodillas mientras haces un curl de bíceps.
Regresa y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Piernas, glúteos,
bíceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén tensión
uniforme en la
banda y no uses
el curl para
impulsarte al subir.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

085 PESO MUERTO CON REMO

1



2



Conserva la
bisagra de cadera

Lleva los codos
hacia las costillas

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y realiza una bisagra de cadera. Mantén esa posición y lleva los codos hacia atrás. Extiende los brazos, vuelve a la posición de pie y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales,
glúteos, espalda
y bíceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

No subas el torso
durante el remo y
mantén la espalda
neutral en ambas
fases.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

086 PESO MUERTO CON TIRÓN ALTO

1



2



Extiende primero la cadera

Guía con los codos

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y realiza un peso muerto. Al extender la cadera, lleva las manos hacia el pecho guiando con los codos.

Baja los brazos antes de iniciar la siguiente bisagra.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos,
isquiotibiales,
hombros y trapecios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Separa las fases y evita tirar con los brazos antes de completar la extensión de cadera.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

087 PASO ATRÁS CON PRESS AL FRENTE

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Ancra la banda detrás a la altura del pecho. Da un paso hacia atrás y descende en zancada mientras empujas las manos al frente.

Regresa y alterna la pierna.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Piernas, glúteos, pecho, tríceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



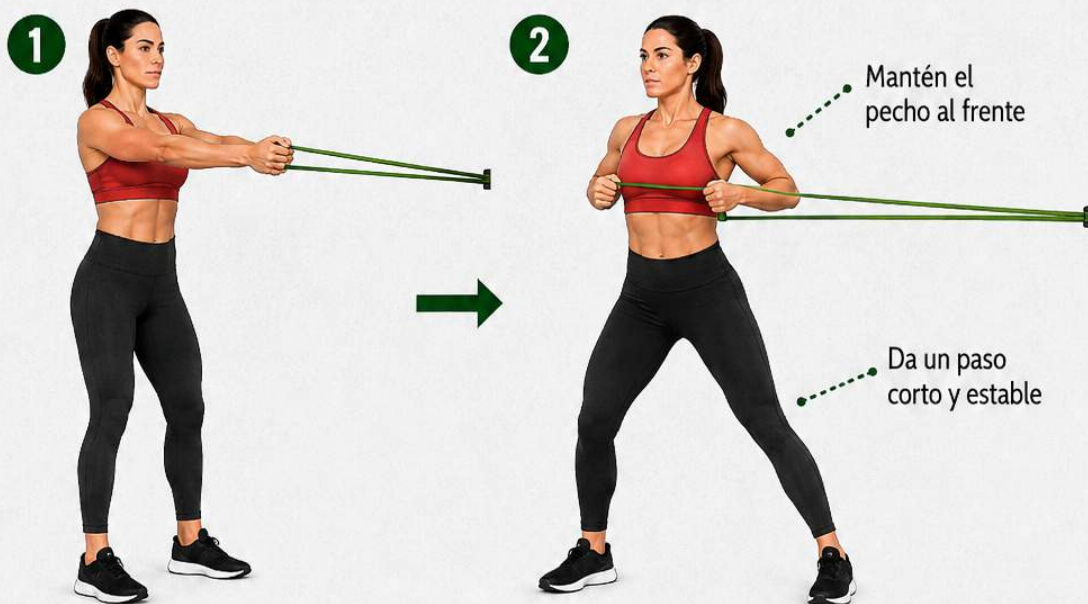
CONSEJO

Usa una postura estable y no permitas que la banda gire el torso.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

088 CAMINATA LATERAL CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de frente con la banda anclada y brazos extendidos.

Da un paso lateral mientras realizas un remo.

Extiende los brazos, acerca el otro pie sin juntarlo por completo y continúa.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Espalda, brazos, glúteos y piernas



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 pasos por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén tensión continua y evita que los hombros o las rodillas se giren.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

089 RODILLA ALTA CON JALÓN



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda arriba y sujeta los extremos. Eleva una rodilla mientras llevas los codos hacia abajo. Extiende los brazos, baja la pierna y alterna con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, abdomen, brazos y flexores de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita tirar del cuello o inclinar el torso para acercar más la rodilla.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

090 PATINADOR LATERAL CON BANDA

1



2



Aterrizza
con suavidad

Mantén la
rodilla alineada

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas. Desplázate lateralmente hacia una pierna y lleva la otra por detrás sin apoyar todo el peso.

Alterna con control, usando un paso si prefieres menor impacto.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps,
pantorrillas y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Prioriza un aterrizaje estable y evita que la rodilla de apoyo se cierre.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

091 BURPEE CON PRESS DE BANDA

1



2



Controla
cada transición

Termina con
abdomen firme

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos a los hombros. Baja, apoya las manos y lleva los pies a una plancha; regresa a la sentadilla. Ponte de pie y realiza un press sobre la cabeza.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuerpo completo,
hombros, piernas
y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10



SERIES

3



CONSEJO

Realiza los pasos sin salto
si necesitas menor impacto
y mantén la banda bajo
los pies.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

092 PROPULSOR CON BANDA

1



2



Impulsa desde las piernas

Extiende sin arquear la espalda

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva los extremos a los hombros.
Desciende en sentadilla. Empuja el suelo y usa la extensión de piernas para llevar los brazos arriba.
Regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Piernas, glúteos, hombros, tríceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



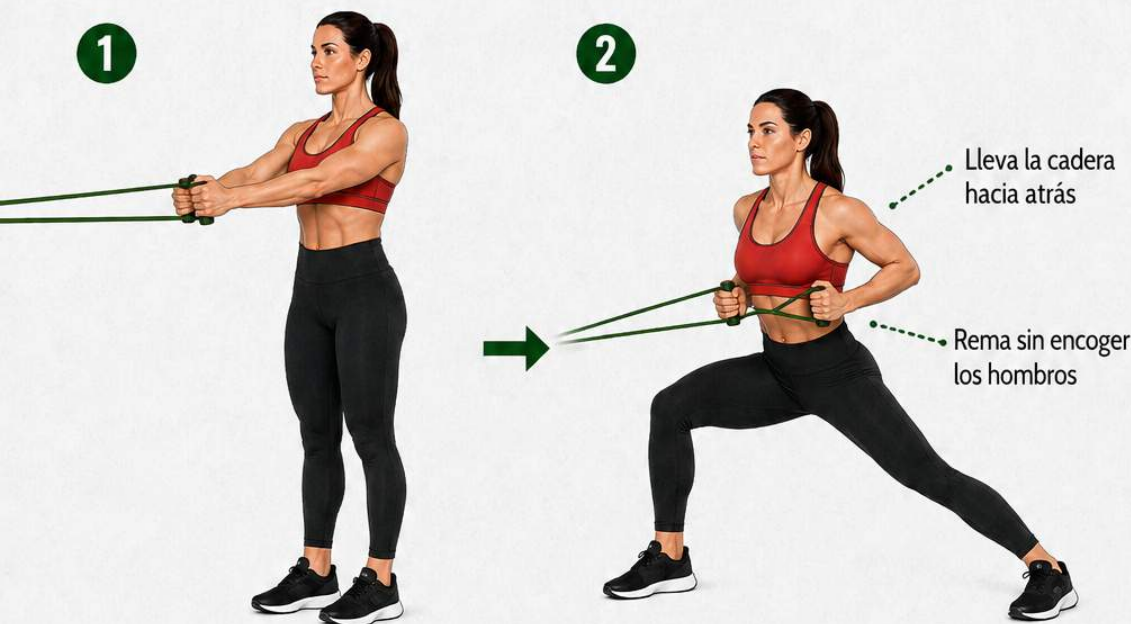
CONSEJO

Mantén la banda centrada bajo los pies y no permitas que las rodillas se cierren.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

093 ZANCADA LATERAL CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta una banda anclada al frente. Da un paso lateral y flexiona esa pierna llevando la cadera atrás. Al mismo tiempo, realiza un remo. Extiende los brazos y regresa al centro.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, piernas, espalda y bíceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el pie de la pierna flexionada completamente apoyado y el torso estable.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

094 PESO MUERTO A UNA PIERNA CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con una pierna y sujeta los extremos. Realiza una bisagra elevando la pierna contraria. Mantén la posición, ejecuta un remo y extiende los brazos antes de regresar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales, espalda y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Reduce la inclinación si pierdes el equilibrio y evita abrir la cadera elevada.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

095 SENTADILLA SUMO CON REMO VERTICAL

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con una postura sumo y sujeta los extremos. Desciende en sentadilla. Al levantarte, lleva las manos hacia el pecho guiando con los codos. Baja los brazos y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, aductores, hombros y trapecios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No elevantes los codos por encima de los hombros y mantén las puntas de los pies alineadas.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

096 PASO LATERAL CON APERTURA DE BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Coloca una mini banda en las muñecas y otra por encima de las rodillas.

Da un paso lateral mientras separas ligeramente las manos.

Acerca el otro pie sin perder tensión y continúa.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, espalda alta, glúteos y piernas



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 pasos por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa bandas ligeras para coordinar el movimiento sin elevar los hombros.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

097 PUENTE CON PRESS DE PECHO

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate sobre la banda y sujeta los extremos junto al pecho.
Eleva la cadera en un puente mientras extiendes los brazos hacia arriba.
Baja ambos movimientos con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales,
pecho y tríceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Mantén los pies firmes
y evita arquear
la espalda al
coordinar el empuje.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

098 PLANCHA CON PASO LATERAL DE MANOS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de las muñecas y adopta una plancha alta.

Desplaza una mano y el pie del mismo lado hacia un costado.

Acerca el lado contrario y continúa antes de cambiar de dirección.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, pecho y piernas



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

6-8 pasos por lado



SERIES

3



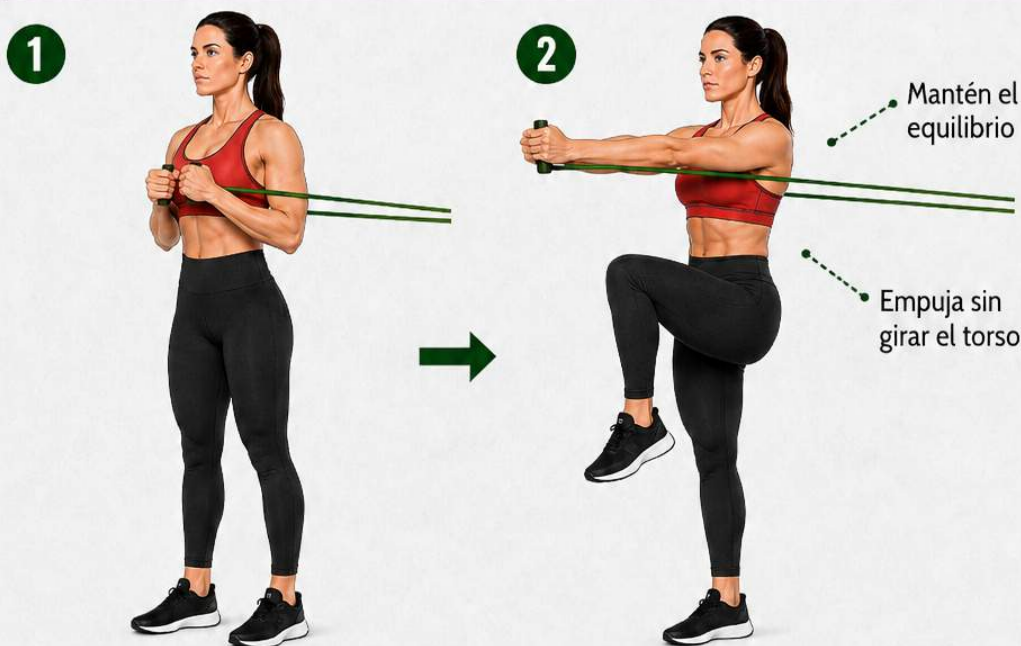
CONSEJO

Usa pasos pequeños y evita cruzar manos o pies durante el desplazamiento.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

099 RODILLA AL PECHO CON PRESS AL FRENTE



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás a la altura del pecho.
Lleva las manos junto al torso. Eleva una rodilla
mientras empujas los brazos al frente.
Regresa con control y alterna el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, tríceps,
abdomen y flexores
de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



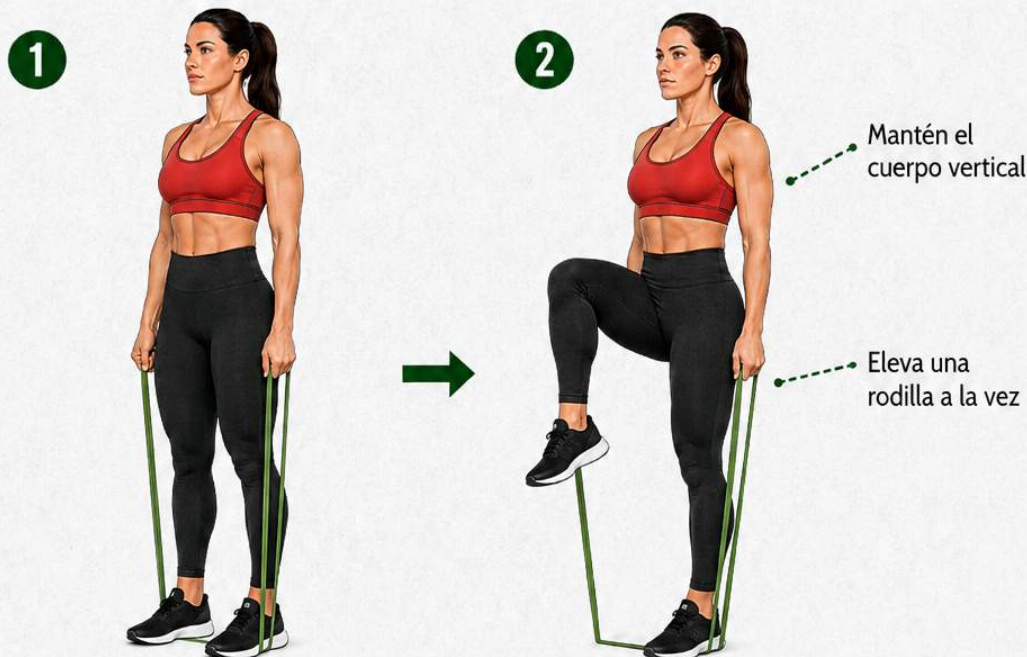
CONSEJO

Fija la mirada al frente
y reduce la tensión
si el torso pierde
estabilidad.



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

100 MARCHA DE GRANJERO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa el centro de la banda y sujeta los extremos con los brazos junto al cuerpo.

Mantén los hombros bajos. Eleva una rodilla, bájala y alterna como una marcha controlada.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera, agarre y hombros



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No te inclines hacia los lados y mantén tensión uniforme en ambas manos.

