

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

101 SENTADILLA ISOMÉTRICA CON BANDA



2



Mantén la posición baja

Rodillas alineadas con los pies

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas. Desciende a una sentadilla cómoda y mantén la posición con abdomen activo.

Respira con normalidad y vuelve lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

20-30 segundos



SERIES

3



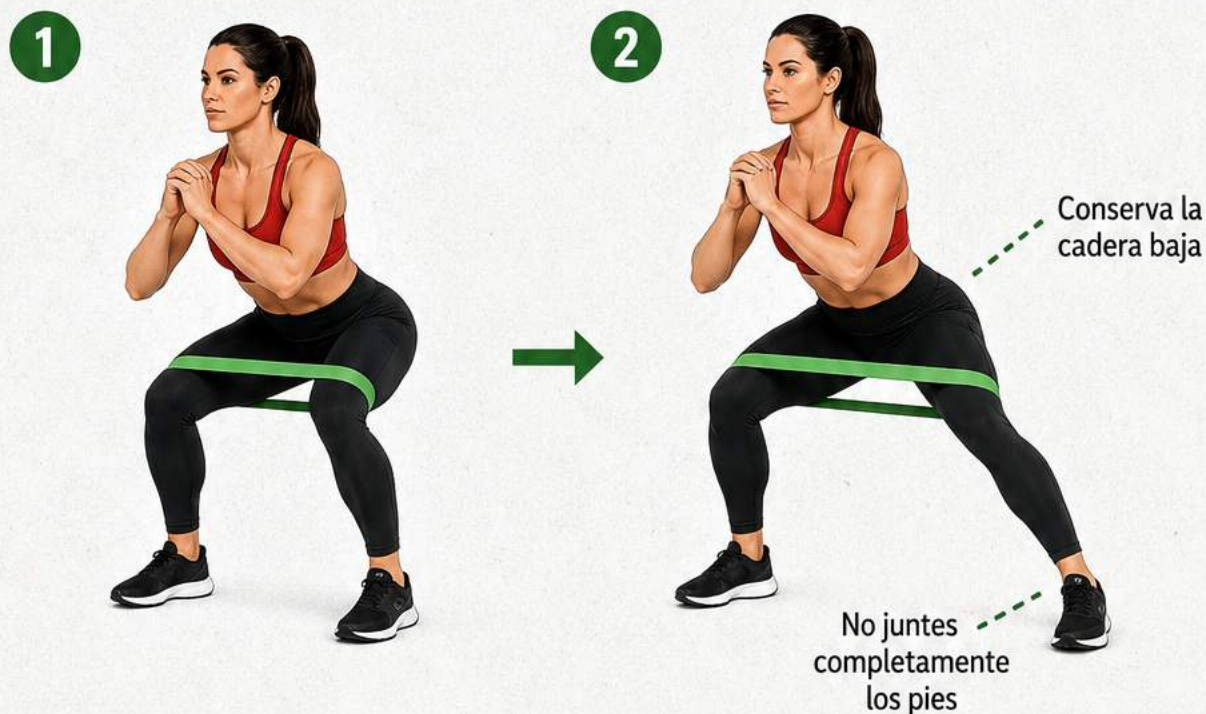
CONSEJO

No bajes más de lo que permita mantener talones apoyados y espalda neutral.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

102 SENTADILLA CON PASO LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y baja a una sentadilla.
Da un paso lateral, acerca el otro pie sin perder tensión y continúa.
Cambia de dirección al completar los pasos.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps
y abductores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 pasos
por lado



SÉRIES

3



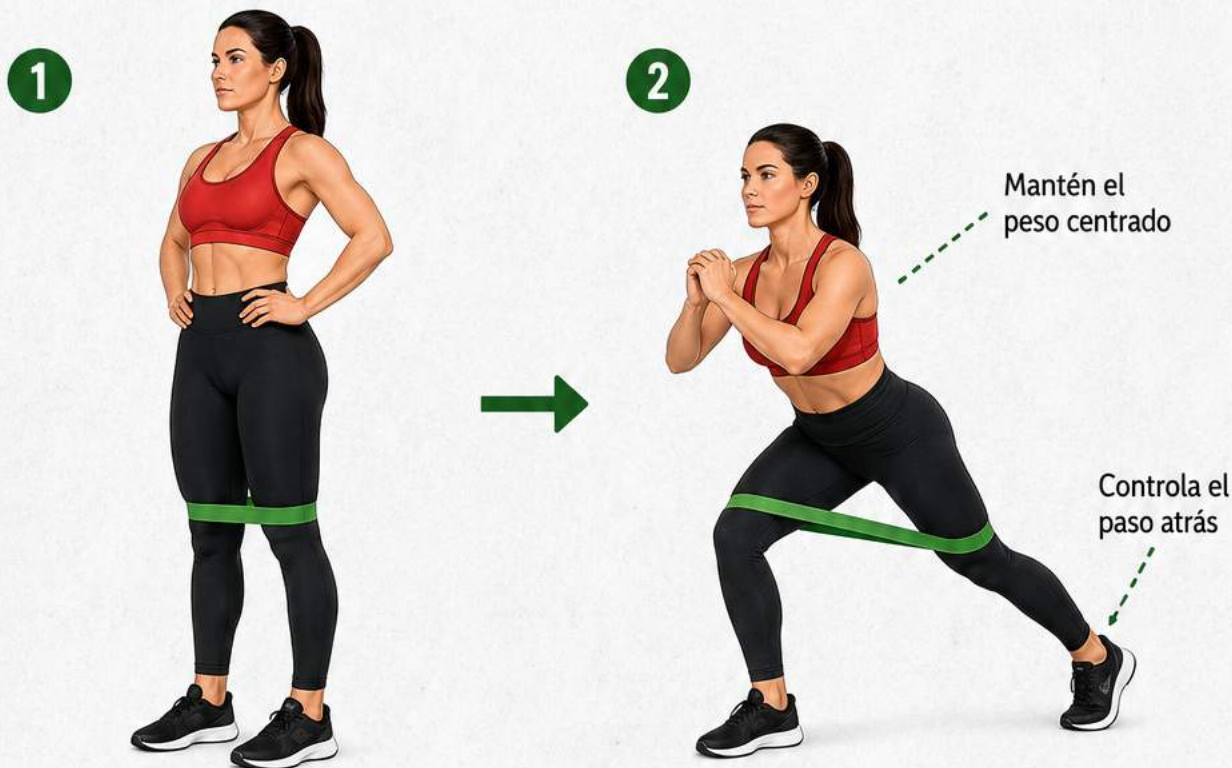
CONSEJO

Usa pasos cortos para
conservar la alineación
de rodillas y tobillos.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

103 SENTADILLA CON PASO ATRÁS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Desciende en sentadilla y lleva un pie hacia atrás en diagonal. Regresa al centro sin levantarte por completo y alterna el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita girar la pelvis o descargar todo el peso sobre la pierna trasera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

104 ZANCADA LATERAL CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Da un paso amplio hacia un lado, flexiona esa pierna y lleva la cadera atrás. Empuja el suelo para volver y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, aductores
y cuádriceps



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la punta del pie
y la rodilla orientadas en
la misma dirección.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

105 ZANCADA CRUZADA CON BANDA

1



2



Mantén la pelvis al frente

Controla la rodilla de apoyo

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Lleva una pierna hacia atrás y en diagonal, flexionando ambas rodillas. Empuja con el pie delantero para regresar y alterna.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y aductores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Realiza un cruce moderado y evita que la rodilla delantera se cierre.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

106 ZANCADA CAMINANDO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Da un paso al frente y baja en zancada. Empuja el suelo para avanzar con la pierna contraria y continúa alternando.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps e isquiotibiales



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 pasos



SERIES

3



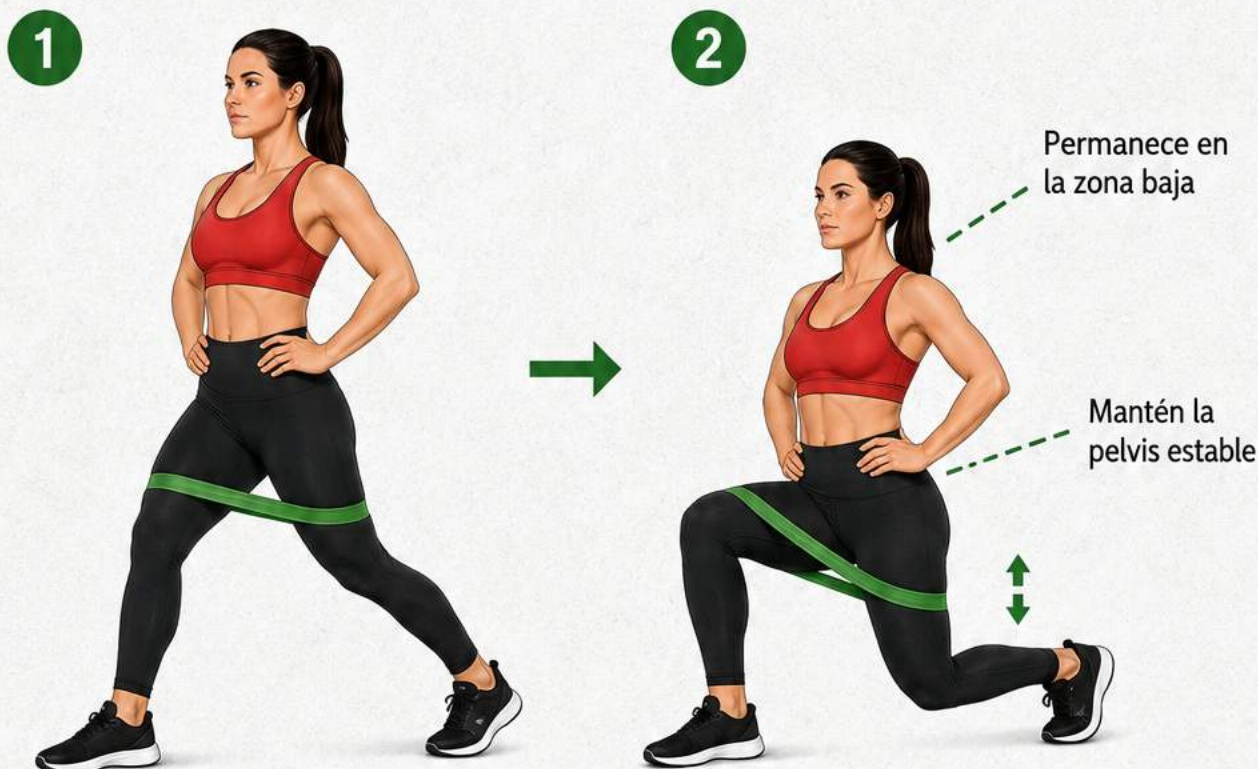
CONSEJO

Usa pasos suficientemente largos para mantener el talón delantero apoyado.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

107 ZANCADA ESTÁTICA CON PULSOS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y adopta una zancada.
Desciende y realiza movimientos cortos arriba y abajo.
Completa el lado antes de cambiar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos y
cuádriceps



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

15-20 pulsos
por lado



SERIES

3



CONSEJO

Los pulsos deben ser
pequeños y controlados,
sin golpear la rodilla
contra el suelo.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

108 SUBIDA AL BANCO CON RODILLA ALTA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y apoya un pie en un banco estable. Sube con esa pierna y eleva la rodilla contraria. Baja con control y completa el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3



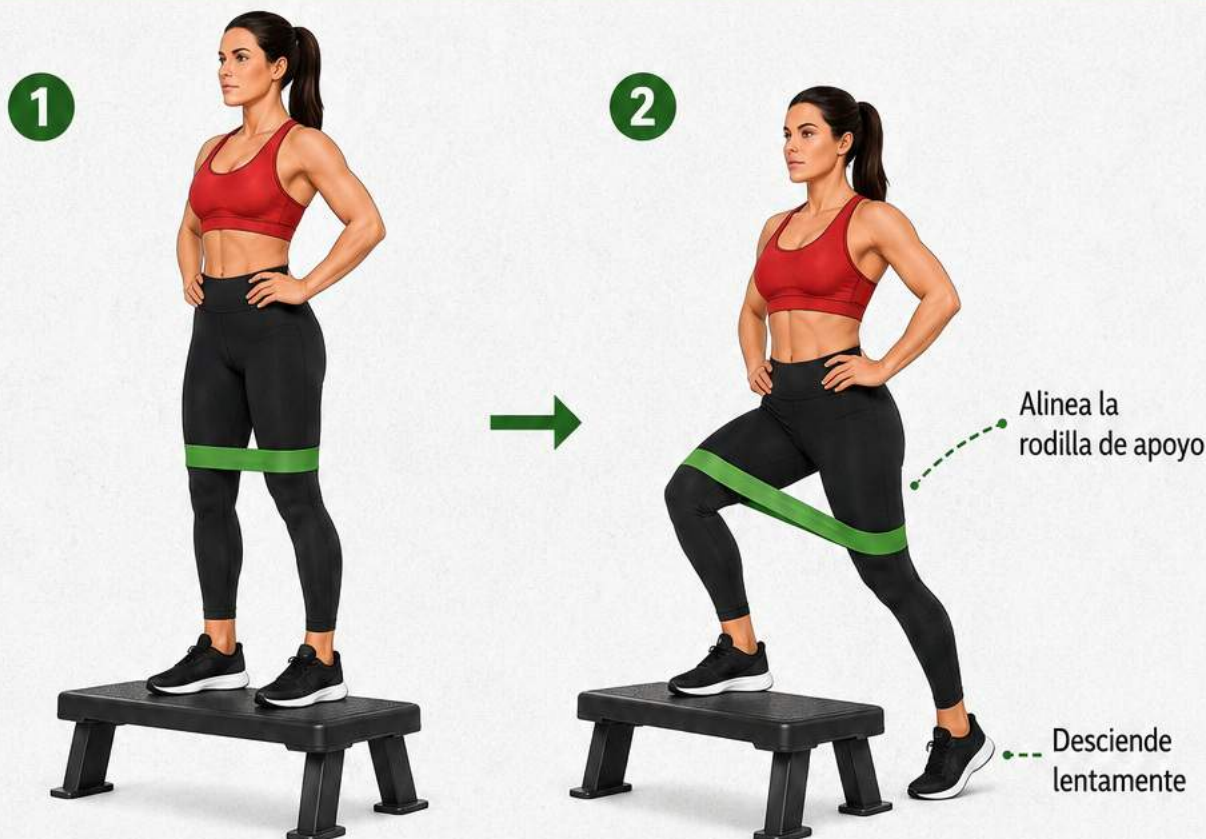
CONSEJO

No te impulses con el pie del suelo ni uses un banco demasiado alto.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

109 DESCENSO CONTROLADO DEL BANCO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate sobre un banco bajo con la banda sobre las rodillas.
Flexiona una pierna y baja el talón contrario hacia el suelo.
Empuja para volver y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps
y pantorrillas



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

8–10 por pierna



SÉRIES

3



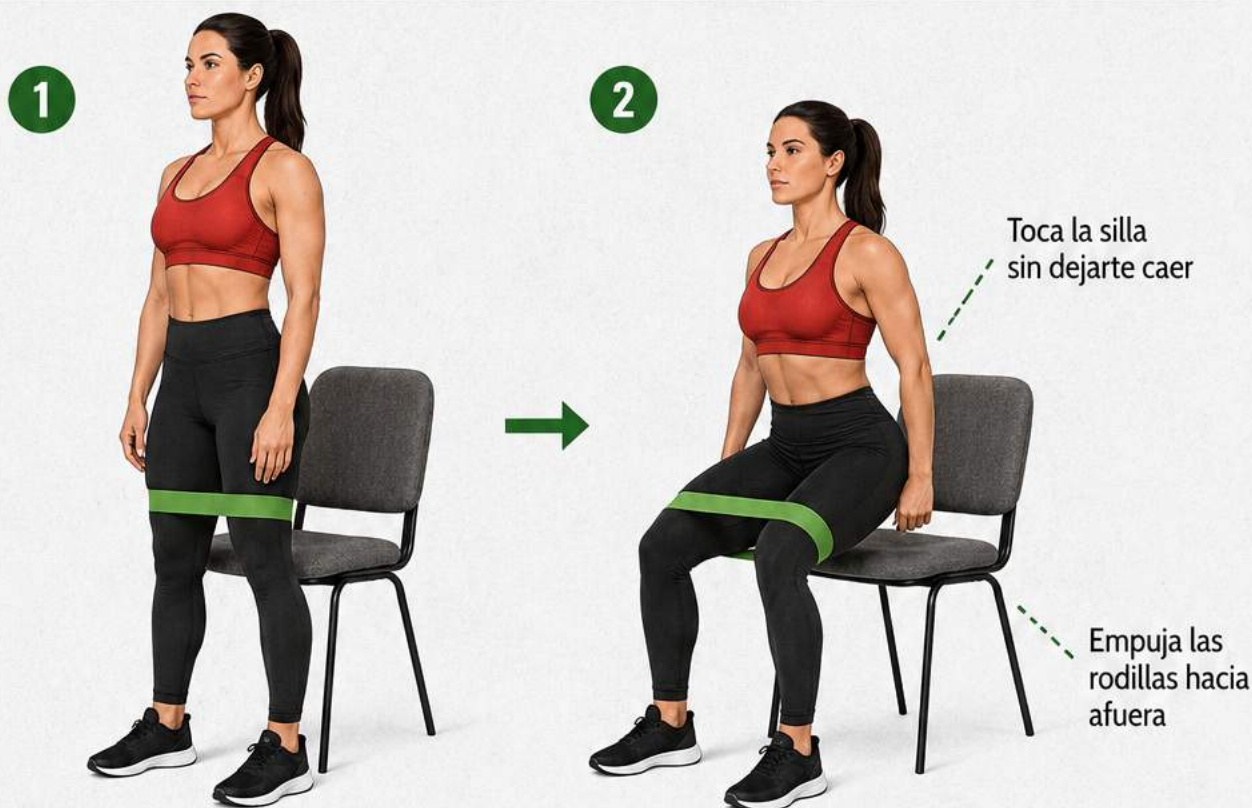
CONSEJO

Usa poca altura y evita
que la pelvis caiga hacia
el lado de la pierna libre.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

110 SENTADILLA A UNA SILLA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y ponte frente a una silla estable.

Lleva la cadera atrás hasta tocar el asiento.

Empuja el suelo y vuelve a ponerte de pie.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

No te sientes por completo; usa la silla como referencia de profundidad.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

111 PUENTE DE GLÚTEOS A UNA PIERNA

1

2

Mantén la
pelvis nivelada

Empuja con
el talón de apoyo

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Acuéstate boca arriba, apoya un pie y extiende la otra pierna. Eleva la cadera contrayendo los glúteos, baja con control y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

No arquees la zona lumbar ni dejes que la cadera del lado libre caiga.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

112 PUENTE DE GLÚTEOS CON PULSOS

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas. Eleva la cadera hasta formar una línea entre hombros, cadera y rodillas. Realiza pulsos cortos arriba y abajo sin perder tensión y desciende al terminar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos



SERIES

3



CONSEJO

Los pulsos deben ser pequeños y controlados, sin apoyar la espalda en cada repetición.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

113 PUENTE CON MARCHA Y BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y eleva la cadera en puente. Sin bajar la pelvis, despega un pie y lleva la rodilla hacia arriba. Apoya de nuevo, alterna el lado y mantén el abdomen activo.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abdomen e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Levanta el pie solo lo necesario para conservar la altura de la cadera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

114 EMPUJE DE CADERA A UNA PIERNA



¿CÓMO HACERLO?

Apoya la parte alta de la espalda en un banco y coloca la banda sobre las rodillas. Deja un pie firme en el suelo y eleva la otra pierna.

Extiende la cadera hasta quedar alineada, baja con control y completa el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos e isquiotibiales



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

No te impulses con la pierna libre ni dejes que la pelvis se incline.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

115 EMPUJE DE CADERA CON PULSOS

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Apoya la parte alta de la espalda en un banco y coloca la banda sobre las rodillas. Eleva la cadera y realiza pulsos cortos arriba y abajo sin perder la extensión. Baja con control al terminar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos



SERIES

3



CONSEJO

Evita empujar con la zona lumbar; el movimiento debe salir de los glúteos.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

116 ALMEJA CON ELEVACIÓN DE CADERA

1



2



Eleva la cadera
sin girar el tronco

Mantén los
pies juntos

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y acuéstate de lado con rodillas flexionadas.

Apóyate en el antebrazo, eleva la cadera y abre la rodilla superior
manteniendo los pies en contacto.

Baja con control y cambia de lado.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos medios
y oblicuos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No ruedes hacia atrás;
mantén costillas y
pelvis alineadas.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

117 ABDUCCIÓN LATERAL ACOSTADA

1



2



Mantén la cintura estable

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y acuéstate de lado con las piernas estiradas. Eleva la pierna superior hasta una altura cómoda sin girar el pie. Baja lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios y abductores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No balancees el tronco ni lledes la pierna demasiado atrás.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

118 ABDUCCIÓN LATERAL CON PULSOS

1



Mantén la
pierna elevada



2



Pulsos cortos
y controlados

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y eleva la pierna superior. Desde esa posición, realiza pulsos pequeños hacia arriba y abajo sin perder la alineación. Completa el lado antes de cambiar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos medios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita relajar la banda o dejar que la cadera se mueva.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

119 CÍRCULOS DE PIERNA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y acuéstate de lado. Eleva ligeramente la pierna superior y dibuja círculos pequeños y controlados en una dirección. Cambia de sentido y luego de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos y abductores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10 círculos por dirección y lado



SERIES

3



CONSEJO

No uses movimientos amplios ni compenses con la cintura.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

120 PATADA DIAGONAL ACOSTADA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos y acuéstate de lado.
Eleva la pierna superior y llévala en diagonal hacia atrás y arriba.
Vuelve con control al punto inicial y completa el lado
antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores y medios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita abrir demasiado la cadera o arquear la zona lumbar.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

121 HIDRANTE CON EXTENSIÓN LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y ponte en cuadrupedia.
Eleva una rodilla hacia el lado y, desde ahí, extiende la pierna lateralmente. Regresa con control y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abductores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita colapsar el abdomen o desplazar el peso hacia un solo brazo.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

122 HIDRANTE CON PULSOS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y ponte en cuadrupedia.
Abre una rodilla hacia el lado hasta una altura cómoda
y realiza pequeños pulsos sin girar la pelvis.
Baja con control y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el cuello relajado
y evita balancearte para
ganar altura.



Pelvis estable
y pulsos pequeños.



Balanceo del tronco
y exceso de rango.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

123 PATADA DE GLÚTEO CON RODILLA FLEXIONADA

1

Mantén la rodilla a 90°



2

Empuja el talón hacia arriba



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y ponte en cuadrupedia.

Mantén una rodilla flexionada a 90 grados y eleva la pierna hacia arriba contrayendo el glúteo. Baja con control y alterna.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

No arquees la zona lumbar ni levantes demasiado la pierna.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

124 PATADA DE GLÚTEO CON PIERNA RECTA

1



2



Extiende completamente la pierna

Mantén la pelvis nivelada

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y ponte en cuadrupedia.

Extiende una pierna hacia atrás y elévala con control sin doblar la rodilla. Vuelve lentamente y completa el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15 por pierna



SERIES

3



CONSEJO

Evita abrir la cadera o compensar con la espalda.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

125 PATADA DE GLÚTEO CRUZADA

1



Cruza de forma moderada

2



Extiende en diagonal sin mover el tronco

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los pies y ponte en cuadrupedia.
Lleva la rodilla hacia la diagonal cruzando ligeramente por debajo del cuerpo.
Luego extiende la pierna hacia atrás y afuera.
Regresa con control y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores y medios



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



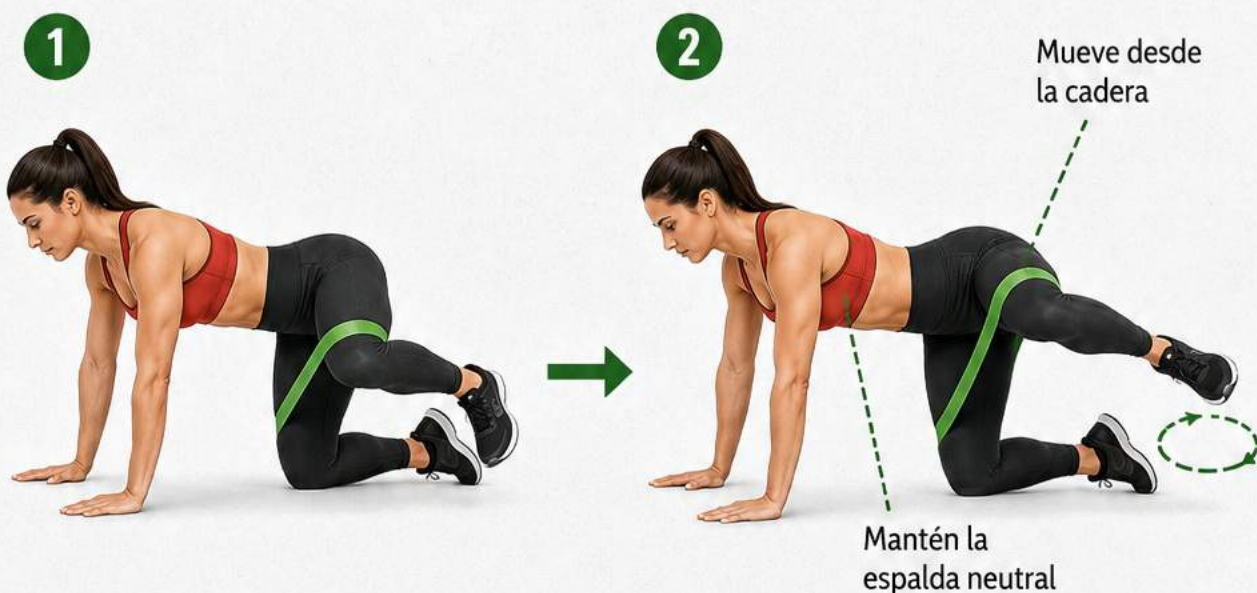
CONSEJO

Mantén el peso repartido entre ambas manos y evita girar la pelvis.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

126 CÍRCULOS DE RODILLA EN CUADRUPEDIA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y ponte en cuadrupedia. Eleva una rodilla hacia el lado y dibuja círculos controlados con la cadera. Completa las repeticiones en una dirección y luego cambia.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos y movilidad de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por dirección y lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita hundir el abdomen o desplazar la pelvis de un lado a otro.



CÍRCULO CONTROLADO Y TRONCO QUIETO



BALANCEO DE LA PELVIS

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

127 EXTENSIÓN DE CADERA DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y ponte de rodillas con el torso erguido. Lleva ligeramente la cadera hacia atrás y luego extiéndela empujando al frente hasta quedar alineada. Regresa con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No arquees la espalda; el movimiento debe salir de la cadera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

128 APERTURA DE RODILLAS DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por encima de las rodillas y ponte de rodillas con el torso erguido. Separa las rodillas contra la banda hasta una amplitud cómoda y vuelve lentamente sin perder tensión.



MÚSCULOS TRABAJADOS
Glúteos medios y abdomen



NIVEL
Principiante



REPETICIONES
15–20



SERIES
3



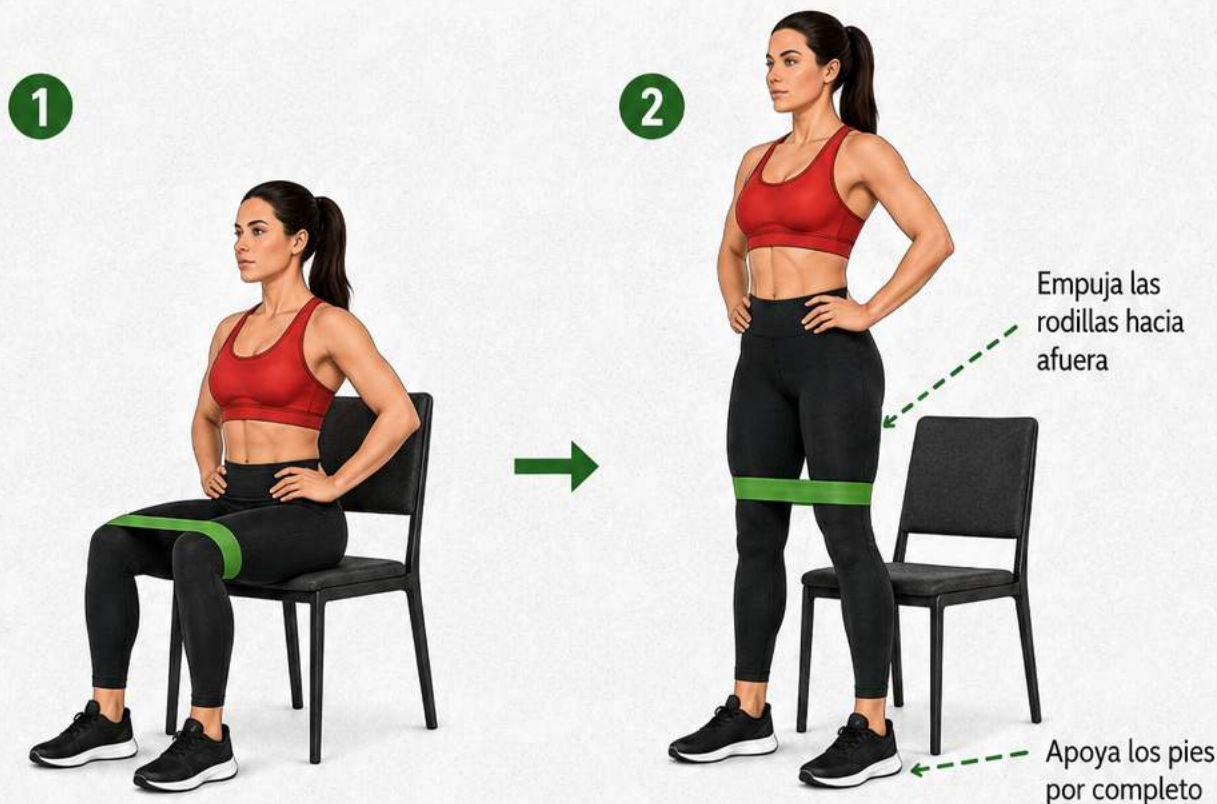
CONSEJO

Evita inclinarte hacia adelante o cerrar de golpe las rodillas.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

129 SENTARSE Y LEVANTARSE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y siéntate en una silla estable.

Inclina ligeramente el torso, empuja el suelo con los pies y ponte de pie. Desciende con control hasta volver a sentarte.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos y cuádriceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No dejes que las rodillas se junten al levantarte.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

130 PASO SOBRE OBSTÁCULO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre las rodillas y sitúate frente a un obstáculo bajo. Eleva una pierna para pasar por encima sin inclinar el tronco y apoya el pie al otro lado. Regresa o continúa alternando.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, flexores de cadera y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



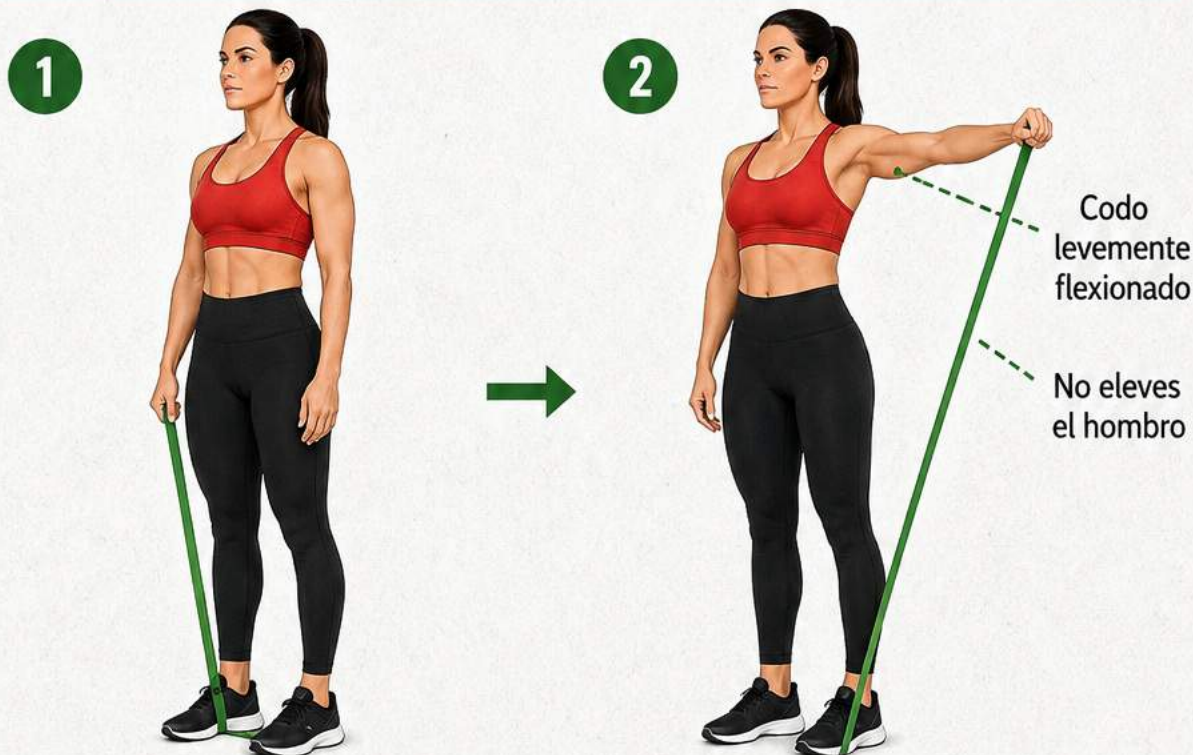
CONSEJO

Usa un obstáculo bajo y evita arrastrar el pie o perder la postura.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

131 ELEVACIÓN LATERAL A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta un extremo con una mano. Mantén el tronco erguido y eleva el brazo hacia el lado hasta la altura del hombro. Baja con control y completa todas las repeticiones antes de cambiar de brazo.



MÚSCULOS TRABAJADOS
Deltoides medios.



NIVEL
Principiante.



REPETICIONES
12–15 por brazo.



SERIES
3



CONSEJO

Evita balancear el tronco o subir la mano por encima de la línea del hombro.



Brazo sube lateralmente con control y cuello relajado.



Hombro encogido y cuerpo inclinado para ayudar el movimiento.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

132 ELEVACIÓN FRONTAL ALTERNADA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta un extremo con cada mano. Eleva un brazo al frente hasta la altura del hombro mientras el otro permanece abajo. Baja lentamente y alterna los lados en cada repetición.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros anteriores
y abdomen



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por brazo



SERIES

3



CONSEJO

Evita arquear la
espalda o impulsarte
para elevar el brazo.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

133 PRESS ARNOLD CON BANDA

1



2



Rota las
manos al subir

Evita arquear
la zona lumbar

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva las manos frente a los hombros con los codos flexionados. Presiona hacia arriba mientras rotas las palmas hacia afuera. Baja con control siguiendo el mismo recorrido.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Hombros y tríceps.



NÍVEL

Intermedio.



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Mantén las costillas controladas y no bloques los hombros cerca de las orejas.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

134 PRESS DE HOMBROS A UNA MANO

1



2



Brazo
alineado
al subir

No te inclines
hacia un lado

¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta el extremo con una mano a la altura del hombro.

Presiona el brazo hacia arriba hasta extenderlo sobre la cabeza.

Baja con control y completa el lado antes de cambiar.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS:**

Hombros, tríceps
y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Evita compensar con
el tronco o perder la
alineación de la
muñeca y el codo.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

135 PRESS EN POSICIÓN DE RODILLAS

1



2



Mantén los
glúteos activos

Evita arquear
la espalda

¿CÓMO HACERLO?

Colócate de rodillas con la banda asegurada bajo las piernas y lleva las manos a la altura de los hombros. Presiona ambos brazos hacia arriba manteniendo el tronco firme. Regresa lentamente a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, tríceps
y core



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la pelvis neutra
y no permitas que las
costillas se abran al final
del movimiento.

CORRECTO



Rodillas estables y
press vertical.

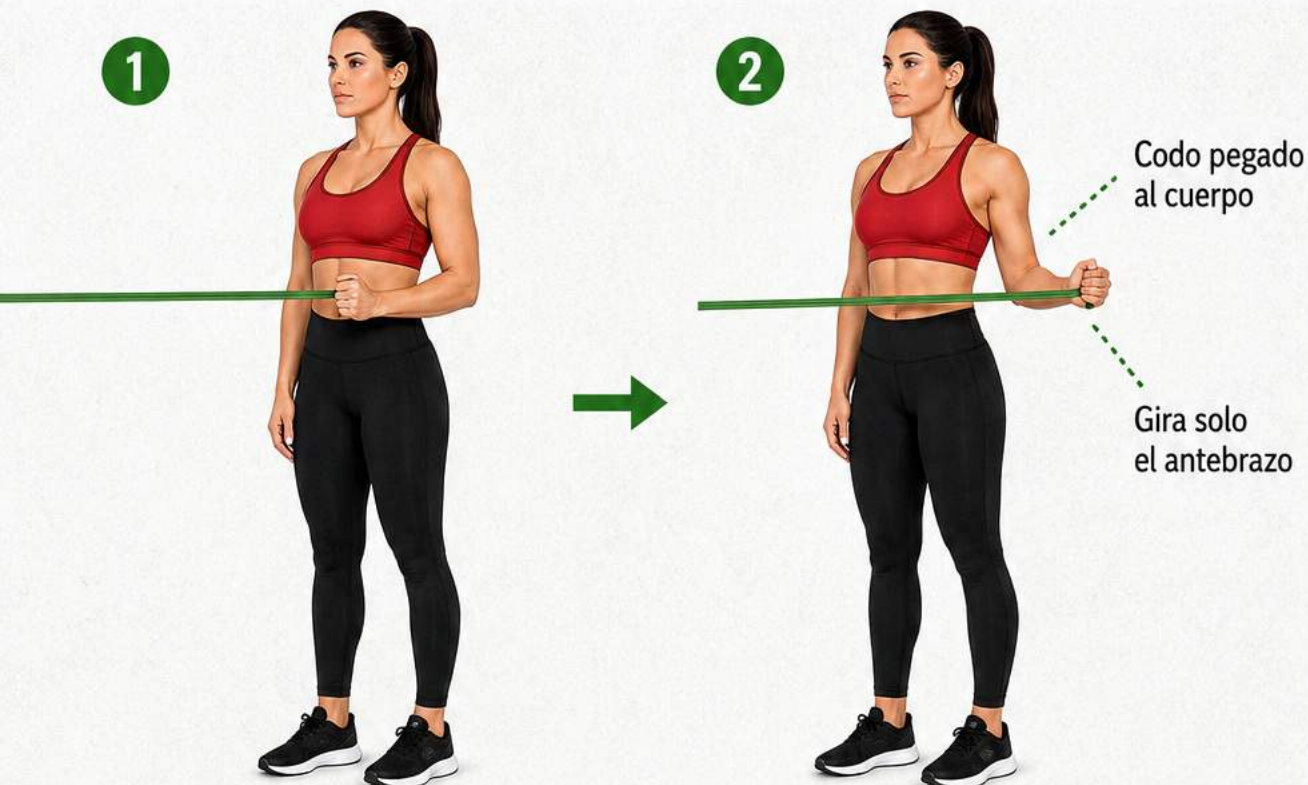
INCORRECTO



Compensación lumbar
y hombros encogidos.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

136 ROTACIÓN EXTERNA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con el codo flexionado a 90 grados y apoyado cerca del torso. Rota el antebrazo hacia afuera sin despegar el codo del cuerpo. Vuelve lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Manguito rotador
y hombros



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3

CORRECTO



Codo fijo junto
al cuerpo.

INCORRECTO



Brazo se despeg
y cuerpo gira.

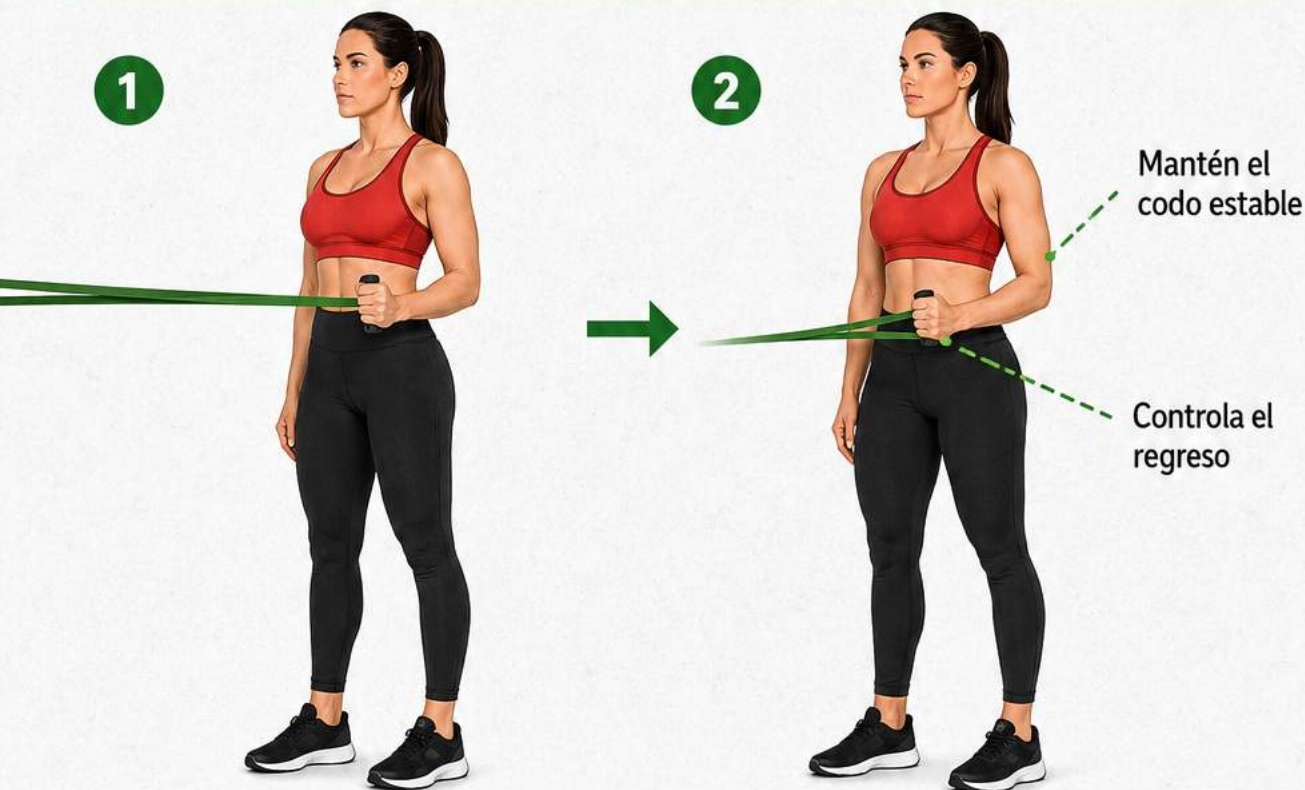


CONSEJO

Usa un rango cómodo
y evita mover el tronco
o separar el codo.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

137 ROTACIÓN INTERNA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Con el codo flexionado a 90 grados y cerca del cuerpo, tira de la banda hacia adentro cruzando el antebrazo frente al abdomen. Regresa lentamente sin perder la alineación y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Manguito rotador
y pecho



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



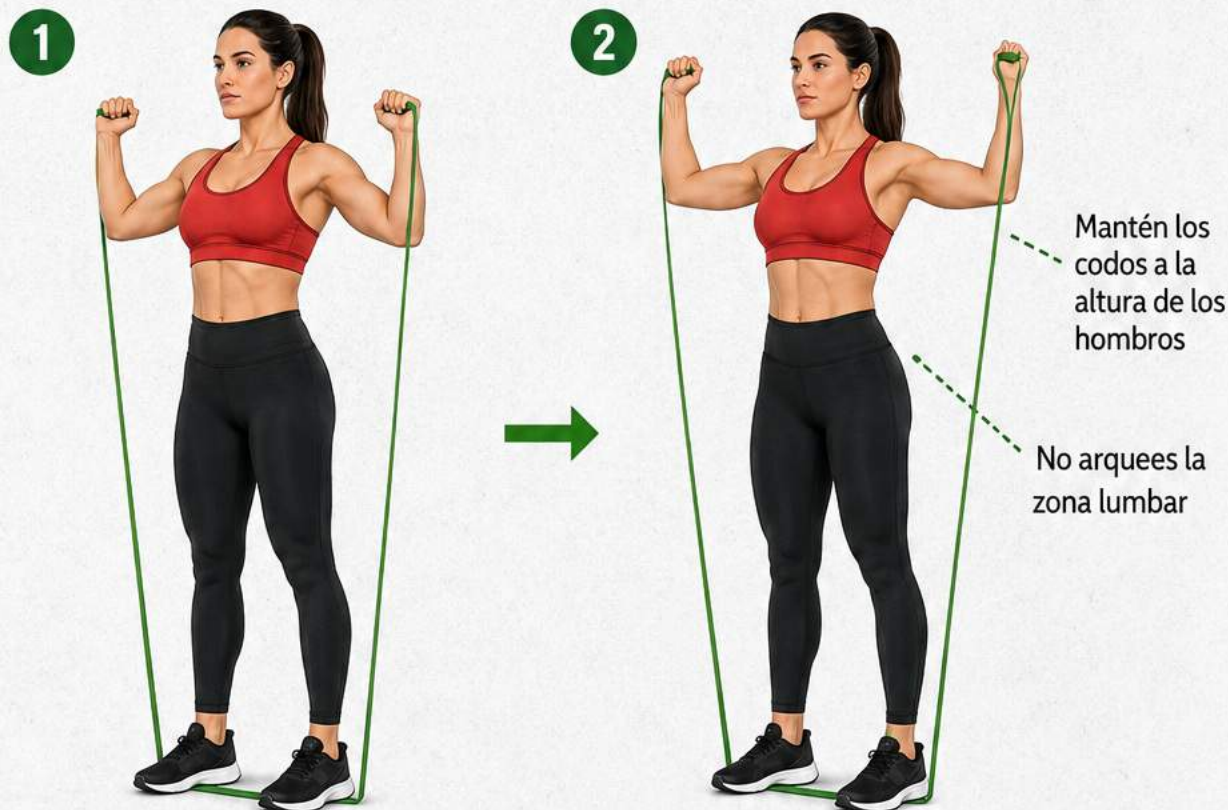
CONSEJO

No gires el tronco
ni cierres el hombro
hacia delante durante
el movimiento.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

138 ROTACIÓN EXTERNA CON CODOS A 90°



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con ambos codos flexionados a 90 grados y elevados a la altura de los hombros. Rota los brazos hacia atrás o hacia arriba abriendo el pecho sin perder el ángulo de los codos. Vuelve con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores y manguito rotador



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



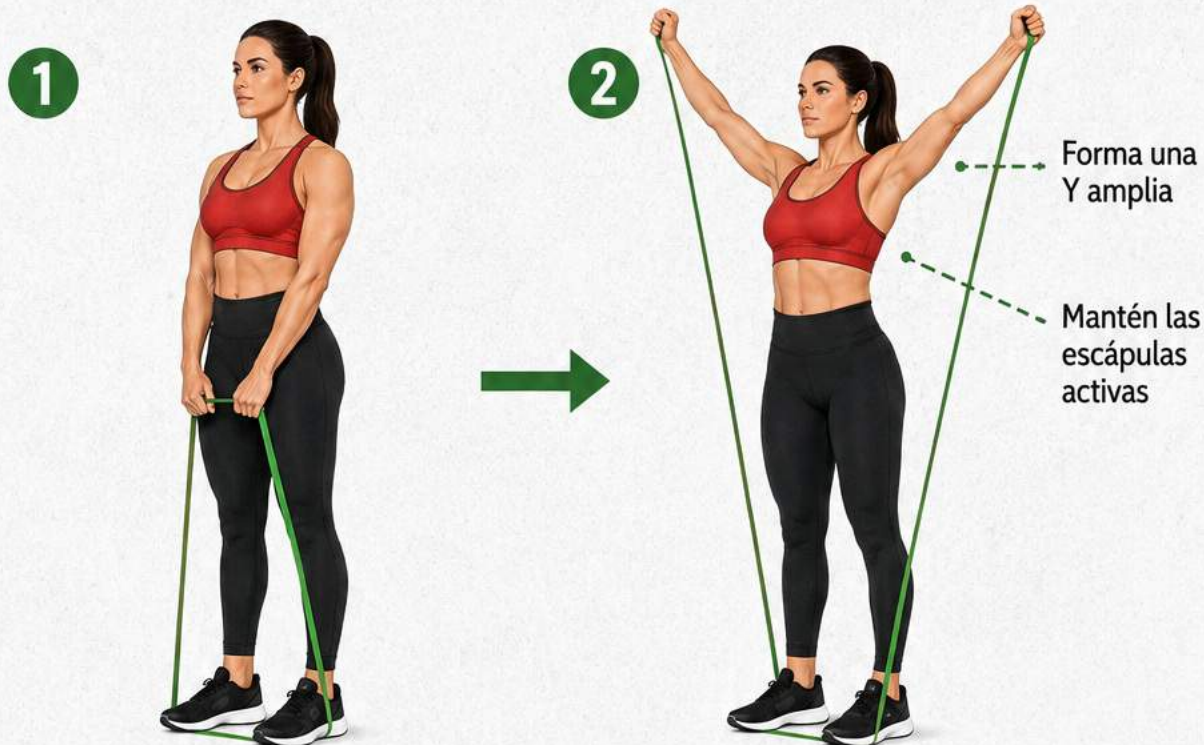
CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita que los codos bajen o que la espalda se arquee.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

139 APERTURA EN Y CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta un extremo con cada mano. Eleva ambos brazos en diagonal hasta formar una Y por encima de los hombros sin encoger el cuello. Baja lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, trapecios y espalda alta



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Evita subir los hombros hacia las orejas o perder el control al descender.



CORRECTO

Brazos en Y con tronco firme.

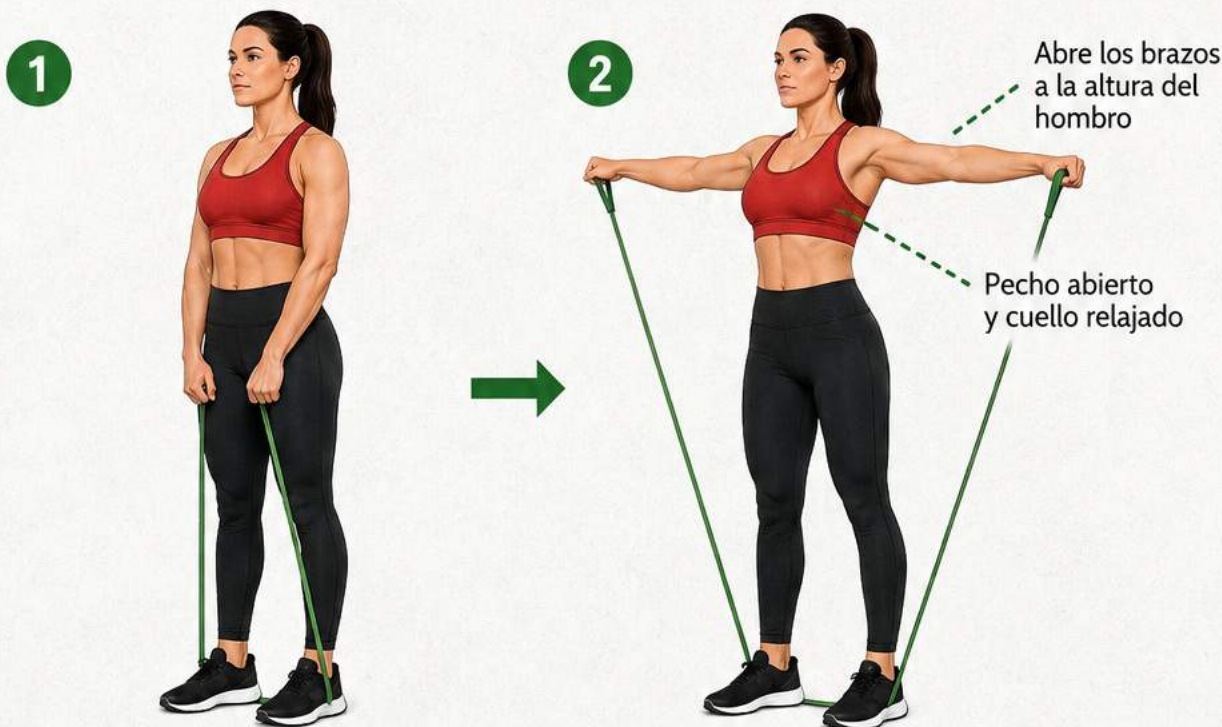


INCORRECTO

Cuello tenso y movimiento brusco.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

140 APERTURA EN T CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con ambas manos y abre los brazos hacia los lados hasta formar una T. Mantén el pecho abierto y controla el regreso sin perder la postura. Repite con movimiento suave y estable.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores y romboides



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Evita doblar demasiado los codos o adelantar la cabeza al abrir los brazos.



CORRECTO

Brazos en T con escápulas activas.



INCORRECTO

Hombros redondeados y cuello adelantado.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

141 CURL DE BÍCEPS ALTERNADO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta un extremo con cada mano. Flexiona un brazo llevando la mano hacia el hombro mientras el otro permanece extendido.

Baja con control y alterna los lados en cada repetición.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps y antebrazos



NÍVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15 por brazo



SÉRIES:

3



CONSEJO

Evita mover los hombros o usar impulso para subir la banda.



Sube y baja con control.



No arquees la espalda ni balances el cuerpo.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

142 CURL CON AGARRE INVERSO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y toma los extremos con las palmas mirando al suelo.
Flexiona los codos llevando las manos hacia arriba sin despegar los brazos del torso. Desciende lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps y antebrazos



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita doblar las muñecas al subir.



Agarre firme y codos estables.



No encorves los hombros ni quiebres las muñecas.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

143 CURL CONCENTRADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla y pisa la banda con el mismo lado que vas a trabajar. Apoya el codo sobre el muslo para aislar el bíceps y flexiona el brazo llevando la mano hacia el hombro. Baja lentamente y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por brazo



SERIES:

3



CONSEJO

No despegues el codo del muslo ni uses el hombro para ayudar.



Movimiento aislado y estable.



Evita levantar el codo o girar el tronco.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

144 CURL DE BÍCEPS EN ZANCADA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en zancada y pisa la banda con el pie delantero. Sujeta el extremo con la mano del mismo lado y flexiona el codo hasta acercar la mano al hombro. Mantén el abdomen activo, baja con control y repite antes de cambiar de brazo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps, piernas y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por brazo



SERIES:

3



CONSEJO

Evita inclinarte hacia delante o perder estabilidad en la zancada.



Tronco firme y apoyo estable.



No balancees el cuerpo ni cierres la zancada.



EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

145 CURL 21 CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos con ambas manos.
Realiza 7 repeticiones en la mitad baja del recorrido,
7 repeticiones en la mitad alta y 7 repeticiones completas.
Mantén el tronco firme y controla cada fase del movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps



NIVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
21 repeticiones
en tres recorridos



SERIES:
3



No aceleres el ritmo
ni uses impulso para
completar las últimas
repeticiones.



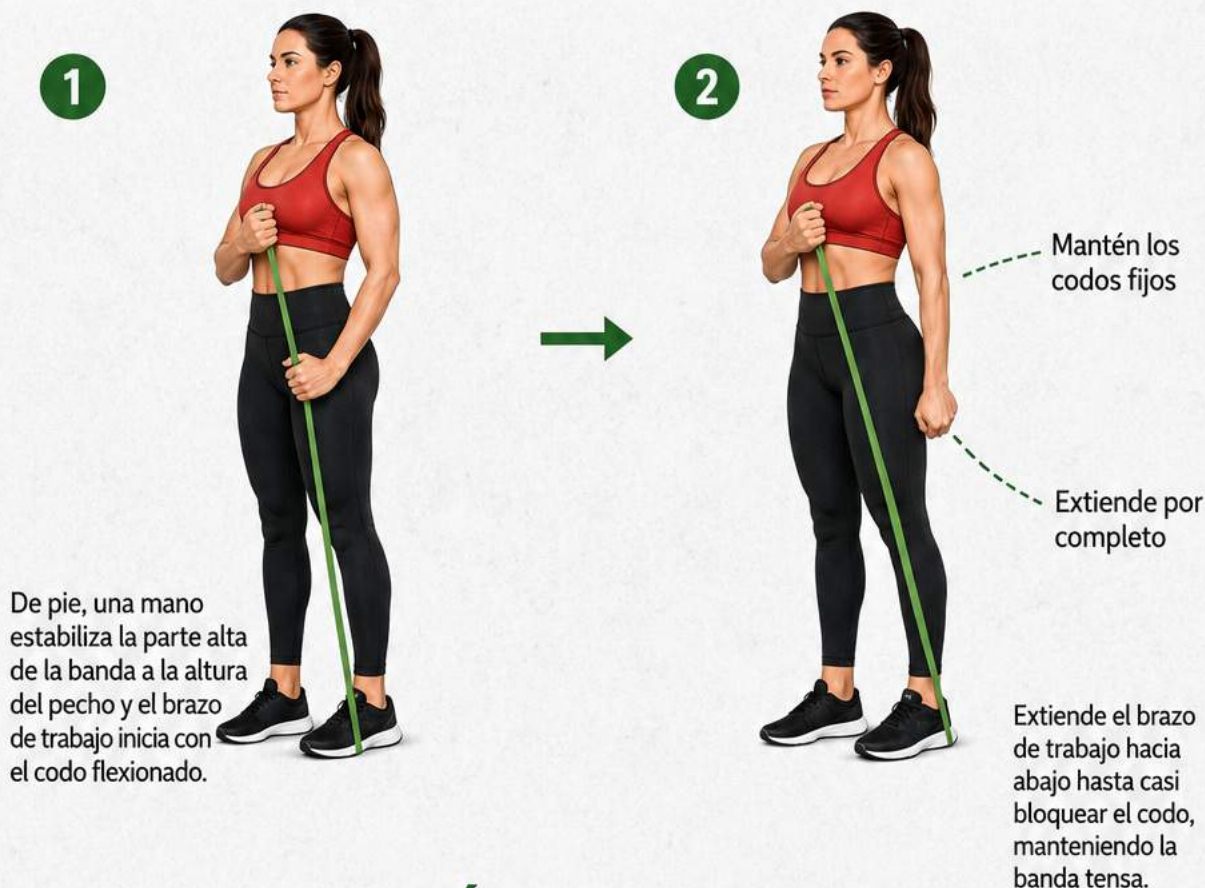
Recorridos definidos
y controlados.



Evita balancear el torso
o encoger los hombros.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

146 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS HACIA ABAJO



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la parte alta de la banda con una mano para estabilizarla y toma el otro extremo con la mano de trabajo. Comienza con el codo flexionado y empuja la banda hacia abajo hasta extender el brazo. Regresa con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Tríceps



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

Evita mover el hombro o separar el codo del cuerpo durante la extensión.



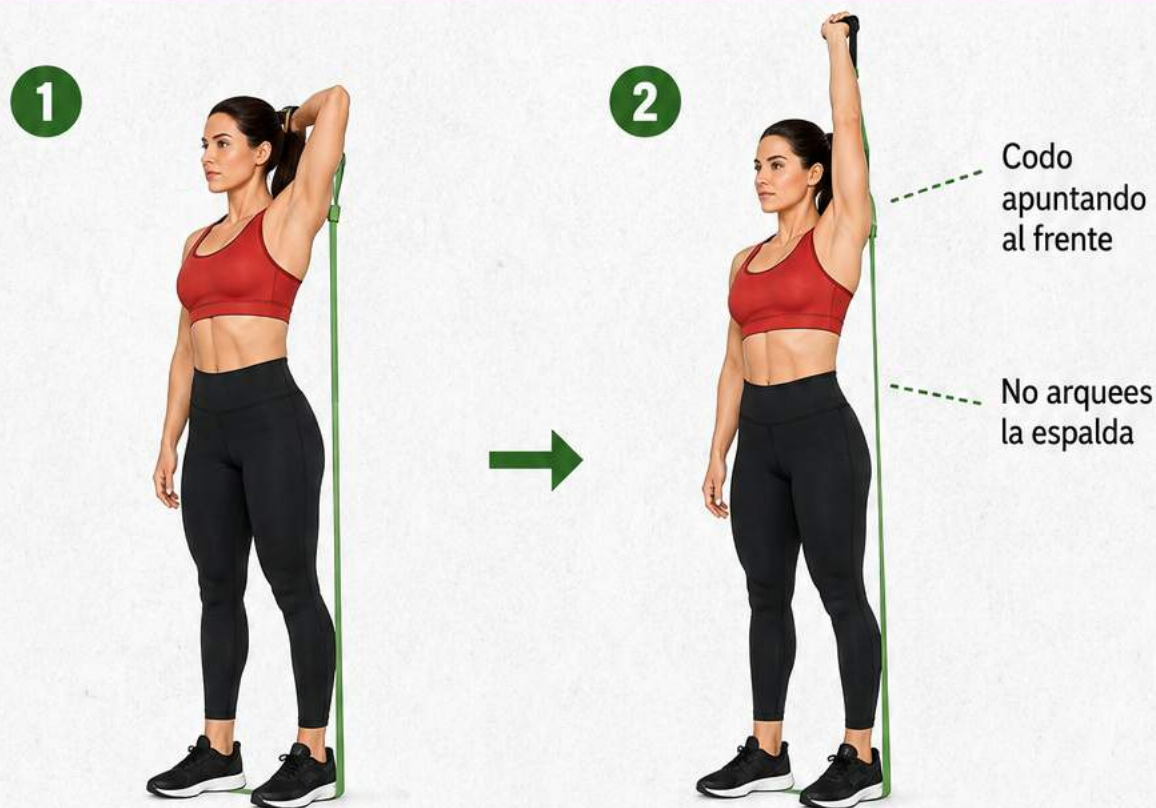
Codo estable y extensión limpia.



No balances el brazo ni encorves el torso.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

147 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva un extremo detrás de la cabeza con el brazo de trabajo. Desde el codo flexionado, extiende el brazo hacia arriba hasta alinearlos con la oreja. Baja lentamente y completa el lado antes de cambiar de brazo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Tríceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15 por brazo



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén el abdomen activo y evita abrir el codo hacia los lados.



Brazo alineado y torso firme.



No **compenses** con la espalda ni abras el codo.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

148 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CRUZADA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con un pie y toma el extremo con la mano contraria. Inicia con el codo flexionado frente al torso y extiende el brazo en diagonal hacia abajo hasta activar el tríceps. Regresa con control y cambia de lado al completar las repeticiones.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Tríceps y hombros



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

No gires el tronco ni eleves el hombro del brazo que trabaja.



Trayectoria diagonal y controlada.



Evita torcer el cuerpo o perder la alineación.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

149 PRESS CERRADO DE PIE

1

de pie con la banda rodeando la parte alta de la espalda, manos a la altura del pecho y codos pegados al cuerpo.



2



Codos cerca del cuerpo

Empuja al frente sin encoger los hombros

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por detrás de la espalda y sujeta un extremo con cada mano. Desde la posición con los codos flexionados, empuja ambos brazos al frente hasta extenderlos. Regresa con control sin perder la postura y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Tríceps, pecho y hombros



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén el pecho abierto y evita separar demasiado los codos.



Press estable y alineado.



No adelantes la cabeza ni abras los codos.

EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

150 FONDOS EN SILLA CON MINI BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate al borde de una silla estable y apoya las manos junto a la cadera. Lleva las caderas fuera del asiento y flexiona los codos hacia atrás para descender. Empuja con los brazos para volver a subir sin perder la alineación.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Tríceps, hombros y pecho



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

8-12



SERIES:

3



CONSEJO

No bajes más de lo que puedas controlar y evita subir los hombros hacia las orejas.



Codos atrás y pecho abierto.



No redondees los hombros ni dejes caer la cadera.

EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

151 REMO ALTO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos con las manos.
Eleva los codos llevando la banda hacia la parte alta del pecho.
Baja con control sin balancear el cuerpo y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Espalda alta,
hombros y bíceps



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

Evita encoger los hombros o subir la banda con impulso; mantén el movimiento limpio y controlado.



Movimiento limpio y controlado.



Impulso y hombros encogidos.

EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

152 REMO BAJO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y flexiona ligeramente la cadera.

Tira de los extremos llevando los codos hacia atrás y las manos hacia la cintura. Regresa lentamente manteniendo el abdomen activo.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales y bíceps



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



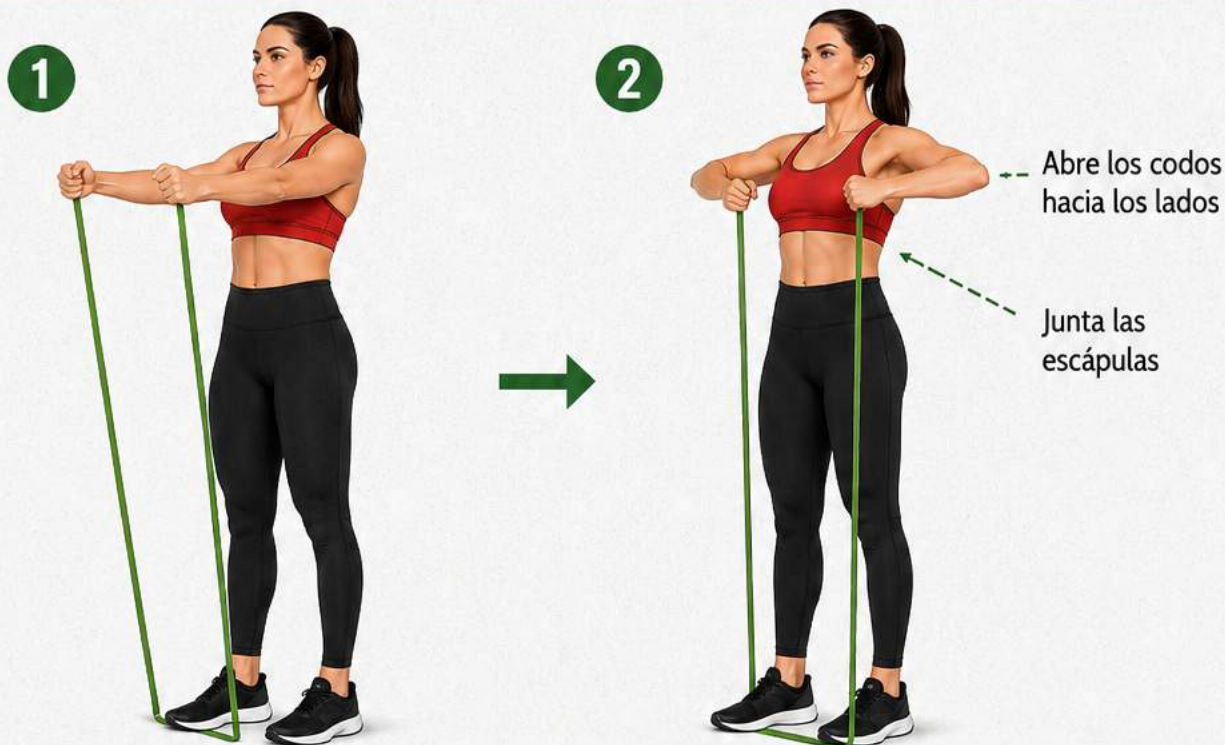
CONSEJO

No redondees la espalda ni eleves los hombros; piensa en abrir el pecho y remar con control.



EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

153 REMO ABIERTO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos con ambas manos. Tira de la banda hacia el torso abriendo los codos y activando la parte alta de la espalda. Vuelve con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Romboides y
hombros posteriores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Evita encoger el cuello o cerrar el pecho; mantén el torso firme y el movimiento amplio pero controlado.



EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

154 REMO EN POSICIÓN DE ZANCADA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en zancada y pisa la banda con el pie delantero. Sujeta el extremo con la mano del mismo lado y lleva el codo hacia atrás en un remo controlado. Completa un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Espalda, bíceps y piernas



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

No gires el tronco ni pierdas la estabilidad de la zancada; mantén el abdomen activo y el apoyo firme.



Postura correcta



Postura incorrecta

EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

155 REMO DE RODILLAS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate y sujeta la banda con ambas manos desde una postura erguida. Tira de los extremos llevando los codos hacia atrás y acercando las manos al torso. Vuelve con control sin arquear la espalda.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, romboides y brazos



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

Evita sacar las costillas o sentarte sobre los talones; mantén el tronco alto y el remo controlado.



Técnica correcta



Técnica incorrecta

EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

156 JALÓN CON BRAZOS RECTOS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y eleva los brazos por delante del cuerpo. Desde esa posición, tira de la banda hacia abajo llevando las manos a la altura de las caderas. Regresa lentamente manteniendo el abdomen activo.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, hombros y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

No dobles demasiado los codos ni uses impulso con el torso; piensa en llevar los hombros hacia abajo y atrás.



EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

157 JALÓN A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y lleva un brazo arriba para iniciar.
Tira del codo hacia abajo y atrás hasta acercarlo al costado del cuerpo.
Controla la subida y completa un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales y bíceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No te inclines hacia el lado de trabajo ni eleves el hombro; mantén el torso estable y el codo guiando el movimiento.



EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

158 JALÓN ARRODILLADO A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate arrodillado en media zancada y pisa la banda con el pie delantero.

Desde el brazo arriba, tira del codo hacia abajo y atrás activando la espalda. Regresa con control y cambia de lado al completar las repeticiones.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, abdomen y brazos



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



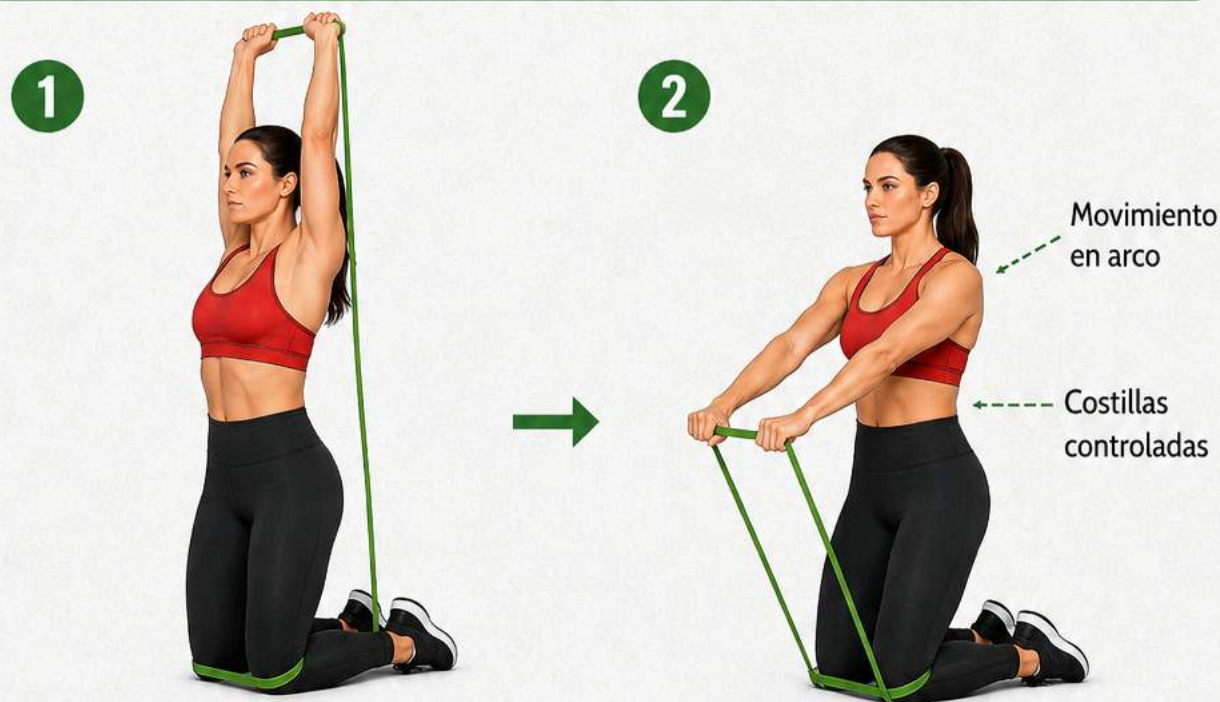
CONSEJO

Evita compensar con la zona lumbar o girar la pelvis; mantén la postura estable durante todo el jalón.



EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

159 PULLOVER DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate con la banda asegurada y eleva los brazos por encima de la cabeza. Desde ahí, lleva las manos al frente y abajo en un arco amplio hasta acercarlas a los muslos. Regresa despacio manteniendo el abdomen firme.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

No arquees la espalda ni cierres demasiado los codos; busca un arco controlado y continuo en cada repetición.



Arco controlado y continuo.



No arquees la espalda ni cierres los codos.

EJERCICIOS DE ESPALDA Y BRAZOS

160 FACE PULL CON ROTACIÓN EXTERNA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con ambas manos y comienza con los brazos al frente.
Tira de la banda hacia la cara llevando los codos arriba y termina con una rotación externa controlada.
Vuelve al inicio sin perder la postura.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores, trapecios y manguito rotador



NÍVEL

Avanzado



REPETICIONES

10-12



SÉRIES

3



CONSEJO

No adelantes la cabeza ni eleves los hombros; mantén el cuello relajado y la rotación externa controlada.



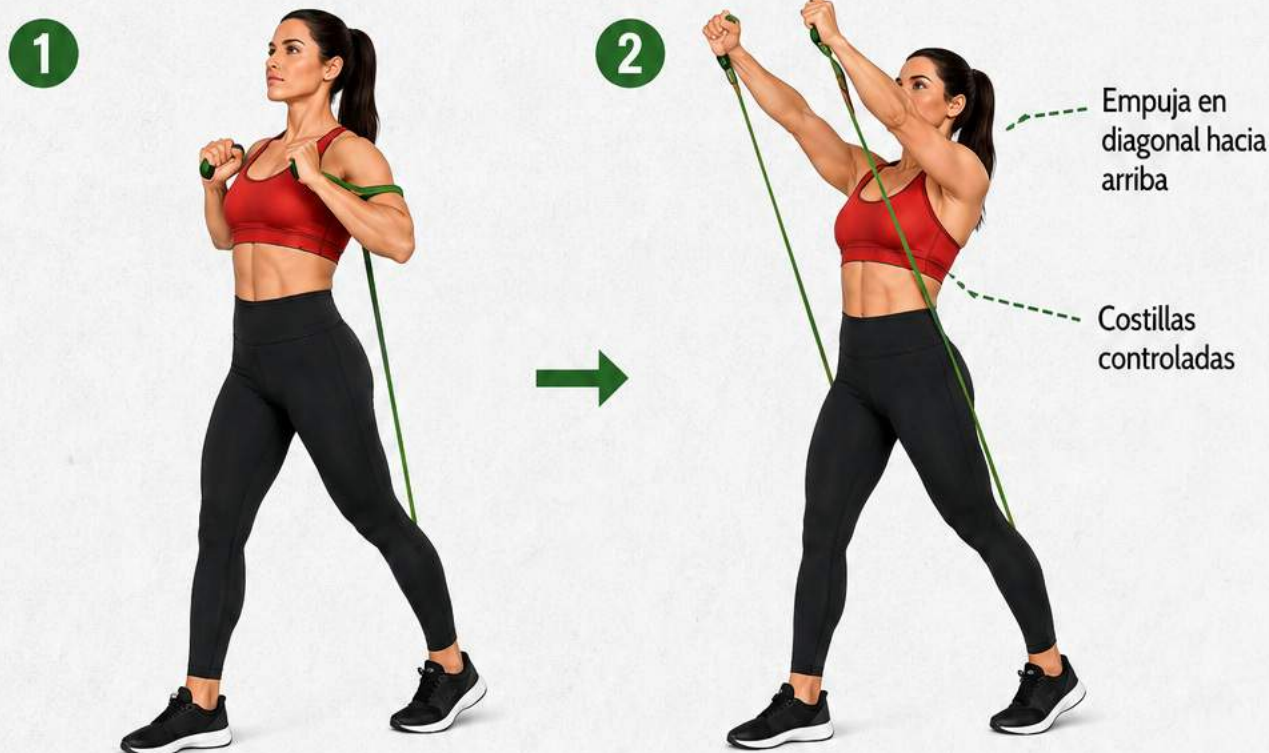
Ejecución correcta



Ejecución incorrecta

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

161 PRESS DE PECHO INCLINADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda alta y sujeta los extremos con ambas manos. Desde el pecho, empuja en diagonal hacia arriba hasta extender los brazos. Regresa con control sin arquear la zona lumbar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales superiores, hombros y tríceps



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



CONSEJO

Evita elevar los hombros o abrir demasiado las costillas; mantén el pecho estable y el empuje controlado.



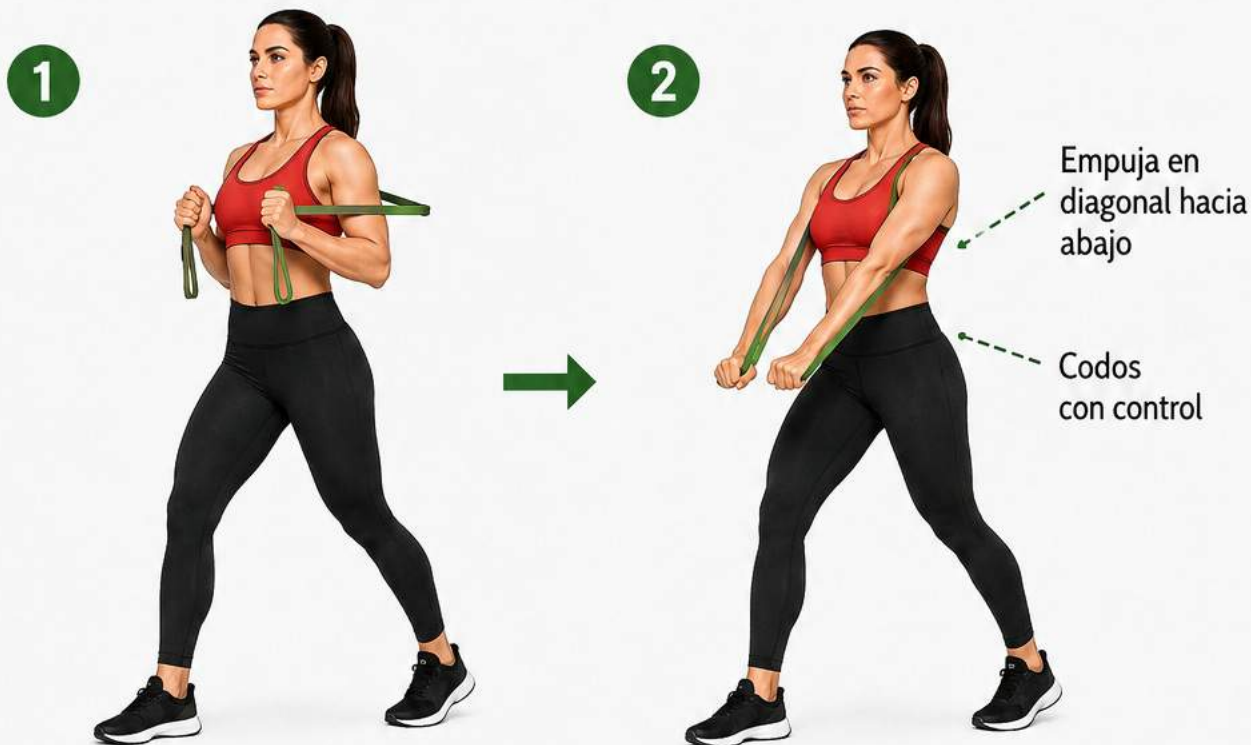
Trayectoria diagonal estable.



No arquees la espalda ni encojas los hombros.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

162 PRESS DE PECHO DECLINADO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda alta y sujeta los extremos con ambas manos. Desde el pecho, empuja en diagonal hacia abajo hasta extender los brazos. Vuelve lentamente manteniendo el tronco firme y los hombros lejos de las orejas.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales inferiores y tríceps



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



CONSEJO

No balanceses el torso ni cierras los hombros al presionar; conserva una trayectoria firme y estable.



Empuje descendente controlado.



No empujes con impulso ni redondees el pecho.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

163 PRESS DE PECHO ALTERNADO



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda alta y sujeta los extremos.
Extiende un brazo al frente mientras el otro permanece flexionado.
Regresa y alterna el lado manteniendo el cuerpo estable.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pecho, tríceps
y abdomen



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10–12 por brazo



SÉRIES:

3



CONSEJO

Evita rotar el torso o adelantar la cabeza; presiona con control y cambia de lado sin perder alineación.



Alternancia estable.



No gires el tronco ni pierdas el control.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

164 APERTURA DE PECHO BAJA A ALTA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos con las manos.

Desde una posición baja, eleva los brazos al frente en un arco hasta acercar las manos a la altura del pecho alto.

Vuelve despacio sin perder tensión.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales superiores y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

No encierres los hombros ni dobles demasiado los codos; piensa en un arco amplio y controlado.



Arco ascendente controlado.



No subas con impulso ni cierras el pecho.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

165 APERTURA DE PECHO ALTA A BAJA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda alta y abre los brazos con control. Desde una posición alta, lleva las manos al frente y abajo en un arco amplio. Regresa lentamente manteniendo el tronco firme.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales inferiores y hombros



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SÉRIES:

3



CONSEJO

Evita encoger el cuello o cerrar los codos de golpe; mantén una trayectoria limpia y continua.



Arco descendente estable.



No redondees el pecho ni uses impulso.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

166 APERTURA DE PECHO A UNA MANO



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda para trabajar un solo lado y adopta una postura firme. Lleva el brazo desde una apertura lateral hasta el frente del cuerpo en un arco controlado. Regresa despacio y completa un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pectorales y abdomen



NÍVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
12–15 por lado



SÉRIES:
3



CONSEJO

No compenses con el tronco ni cierres el hombro; piensa en mover el brazo con control y estabilidad.



Movimiento unilateral estable.



No gires el cuerpo ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

167 FLEXIÓN CON APERTURA DE MANOS



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en posición de flexión con la mini banda alrededor de las muñecas. Desciende en una flexión mientras las manos se abren ligeramente contra la resistencia. Empuja el suelo para volver manteniendo el abdomen firme.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pecho, hombros y abdomen



NÍVEL:

Avanzado



REPETICIONES:

8-10



SERIES:

3



CONSEJO

No dejes caer la cadera ni abras demasiado los codos; prioriza una plancha fuerte y una apertura moderada.



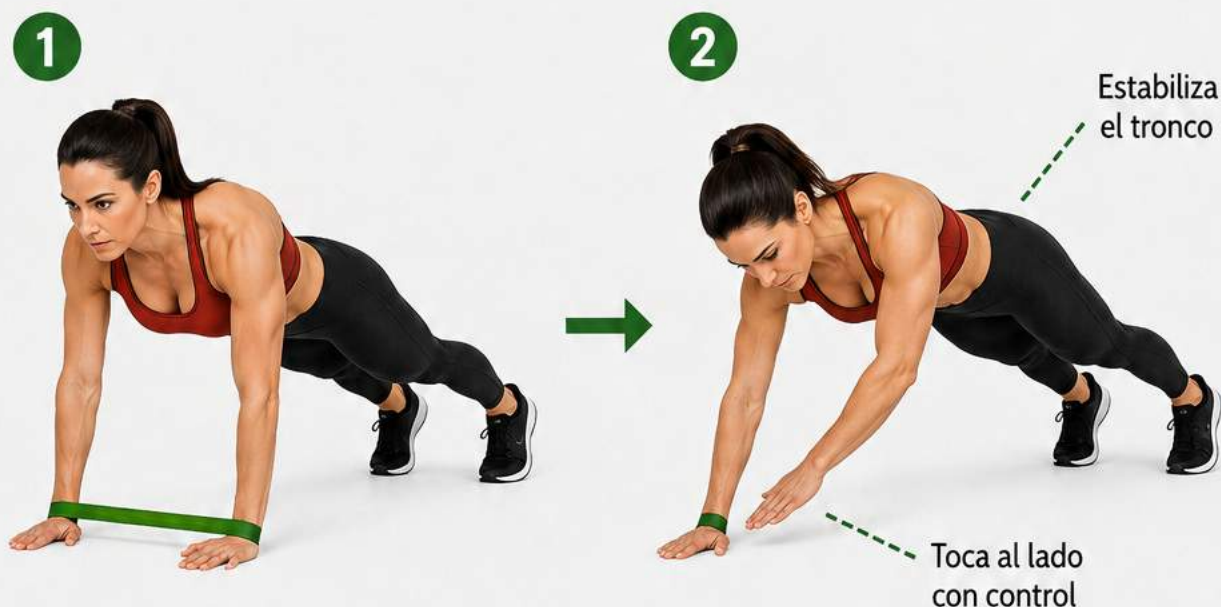
Plancha firme y apertura controlada.



No hundas la cadera ni pierdas alineación.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

168 FLEXIÓN CON TOQUE LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Adopta una posición de flexión con la mini banda en las muñecas. Realiza una flexión y, al subir, desplaza una mano al lado para tocar el suelo con control. Vuelve al centro y alterna el lado sin perder la alineación.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pecho, tríceps y core



NIVEL:

Avanzado



REPETICIONES:

8-10 por lado



SÉRIES:

3



CONSEJO

Evita rotar en exceso la pelvis o hundir la espalda; mantén la plancha estable en cada toque lateral.



Toque lateral con control.



No gires el cuerpo ni colapses el abdomen.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

169 PRESS DE PECHO CON PUENTE



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda alta y acuéstate boca arriba.

Eleva la cadera en un puente de glúteos y, desde el pecho, presiona los brazos hacia arriba hasta extenderlos.

Baja con control sin dejar caer la pelvis.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Pecho, tríceps
y glúteos



NÍVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
12-15



SÉRIES:
3



CONSEJO

No dejes caer la cadera ni abras demasiado los codos; sostén el puente y el press de forma coordinada.



Puente firme y
press estable.



No colapses la pelvis
ni pierdas alineación.

EJERCICIOS DE PECHO Y TREN SUPERIOR

170 PULLOVER CON PUENTE DE GLÚTEOS



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la cadera en un puente de glúteos. Con la banda en las manos, lleva los brazos desde arriba del pecho hacia atrás en un arco controlado y vuelve al inicio.

Mantén la cadera elevada y el abdomen firme durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Dorsales, pecho, glúteos y abdomen



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12-15



SÉRIES:

3



CONSEJO

Evita arquear de más la zona lumbar o perder el puente; busca un arco continuo y controlado en cada repetición.



Arco estable con puente firme.



No dejes caer la cadera ni arquees la espalda.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

171 PLANCHA BAJA CON BANDA EN MUÑECAS



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha baja con la mini banda alrededor de las muñecas.

Activa el abdomen y mantén los codos debajo de los hombros.

Presiona suavemente hacia afuera contra la banda sin perder la alineación del cuerpo.

Sostén la posición respirando con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

abdomen,
hombros y espalda



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

20–30 segundos



SERIES:

3



CONSEJO

Evita elevar la cadera o hundir la zona lumbar; mantén la plancha firme y la tensión constante en la banda.



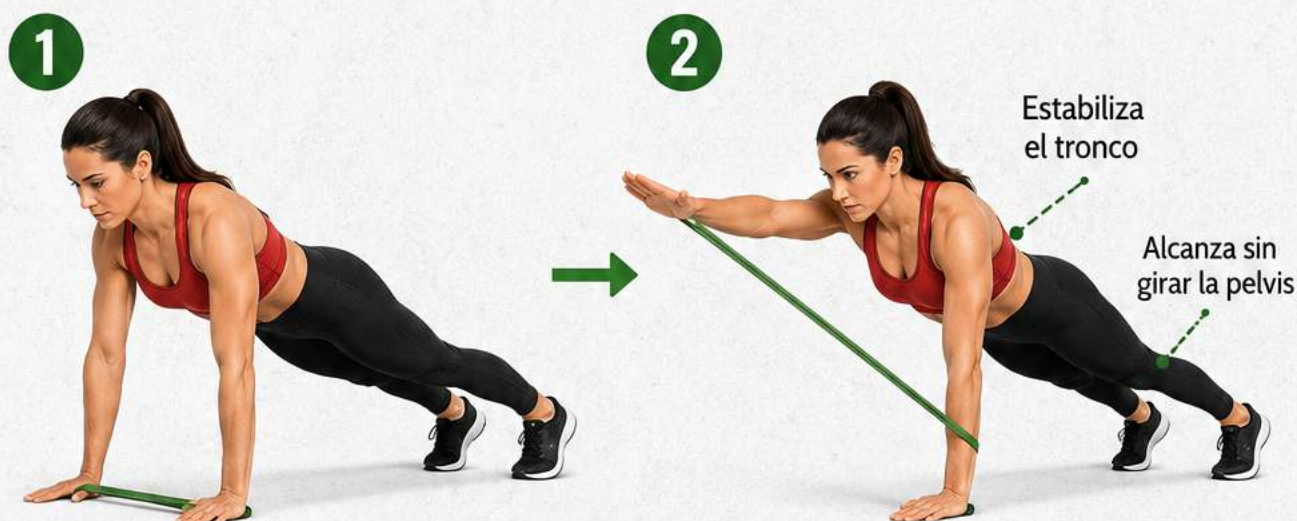
Plancha estable y
tensión controlada.



No rompas la alineación
ni cierres los hombros.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

172 PLANCHA CON ALCANCE AL FRENTE



¿CÓMO HACERLO?

Adopta una plancha alta y asegúrate de que el cuerpo forme una línea recta. Desde esa posición, lleva un brazo al frente contra la resistencia de la banda mientras el otro mantiene el apoyo. Regresa con control y alterna el lado sin balancearte. Mantén el abdomen activo durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

core y hombros



NIVEL:

Avanzado



REPETICIONES:

8-10 por brazo



SERIES:

3



CONSEJO

Evita abrir demasiado los pies o rotar el tronco; el alcance debe salir del hombro con el abdomen firme.



Alcance frontal con control.



No gires la cadera ni colapses el core.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

173 PLANCHA CON REMO ALTERNADO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha alta con la banda asegurada para generar resistencia. Desde esa posición, tira de un brazo hacia atrás llevando el codo cerca del cuerpo mientras mantienes el apoyo con la otra mano. Regresa con control y alterna el lado. Evita que la pelvis se mueva durante el remo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
abdomen, dorsales
y brazos



NIVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
8–10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Usa una base firme y evita balancear el cuerpo; el remo debe ser controlado y con el core activo.



Remo estable desde la plancha.



No gires el tronco ni eleves la cadera.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

174 PLANCHA LATERAL CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Adopta una plancha lateral con el antebrazo apoyado y el cuerpo alineado. Sujeta la banda con la mano libre y realiza un remo llevando el codo hacia atrás. Regresa despacio manteniendo la cadera elevada y el abdomen firme. Completa un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
oblicuos, dorsales y hombros



NIVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
8-10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

No dejes caer la cadera ni gires el pecho; el remo debe salir del brazo con el lateral del tronco activo.



Lateral firme y remo controlado.



No colapses el hombro ni pierdas alineación.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

175 PLANCHA LATERAL CON PRESS PALLOF



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha lateral y sujeta la banda frente al pecho. Desde esa posición, empuja las manos al frente hasta extender los brazos y resiste la rotación. Vuelve lentamente sin perder la estabilidad del cuerpo. Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
oblicuos, pecho y hombros



NIVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
8–10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Mantén el costado activo y el hombro de apoyo firme; no dejes que la banda te gire.



Press Pallof estable.



No rotes el cuerpo ni bajes la cadera.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

176 PERRO DE CAZA CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia y extiende una pierna hacia atrás mientras sujetas la banda con la mano contraria. Desde esa posición, realiza un remo llevando el codo atrás sin mover la pelvis. Regresa con control y alterna el lado. Mantén el abdomen activo para sostener el equilibrio.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
espalda, glúteos
y abdomen



NIVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
8-10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

No arches la espalda ni apoyes la pierna elevada; busca equilibrio y un remo limpio.



Equilibrio y remo coordinado.



No gires la pelvis ni pierdas el control.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

177 PERRO DE CAZA CON APERTURA LATERAL

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Desde una posición de perro de caza, extiende una pierna atrás y lleva el brazo contrario al frente con la banda. Manteniendo el equilibrio, abre ese brazo hacia un lado con control y vuelve al centro. Alterna los lados sin perder la alineación de la espalda. Mantén el abdomen firme durante toda la serie.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
core, hombros
y glúteos



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
8-10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Evita balancearte o abrir demasiado el brazo; el movimiento debe ser corto, estable y controlado.



Apertura lateral estable.



No gires el cuerpo ni hundas la zona lumbar.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

178 INSECTO MUERTO CON PRESS DE BANDA

1



2



Zona lumbar controlada

Extiende pierna y presiona

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las caderas y rodillas flexionadas a 90 grados. Sujeta la banda sobre el pecho y, al mismo tiempo, extiende una pierna mientras presionas los brazos hacia arriba. Regresa al centro con control y alterna el lado. Mantén la zona lumbar en contacto con el suelo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

abdomen, pecho
y tríceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

No arquees la espalda ni apresures el movimiento; coordina la pierna y el press con respiración controlada.



Core firme y
press estable.



No despegues la
zona lumbar del suelo.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

179 INSECTO MUERTO CON JALÓN

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate boca arriba en posición de insecto muerto con la banda sujeta por encima de la cabeza. Extiende una pierna mientras tiras de la banda hacia abajo con control, manteniendo el abdomen firme.

Vuelve al centro y repite con el lado contrario. Evita que la zona lumbar se despegue del suelo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

abdomen, dorsales
y flexores de cadera



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
10–12 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Coordina el jalón con la extensión de la pierna y mantén la respiración estable durante cada repetición.



Jalón controlado y
abdomen firme.



No arquees la espalda
ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

180 PUENTE LATERAL CON ABDUCCIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Adopta un puente lateral y coloca la banda para generar resistencia en las piernas. Mantén la cadera elevada y abre la pierna superior hacia arriba con control. Regresa lentamente sin perder la estabilidad del tronco. Completa un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

oblicuos, glúteos
y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

No dejes caer la cadera ni abras la pierna con impulso; prioriza control y alineación.



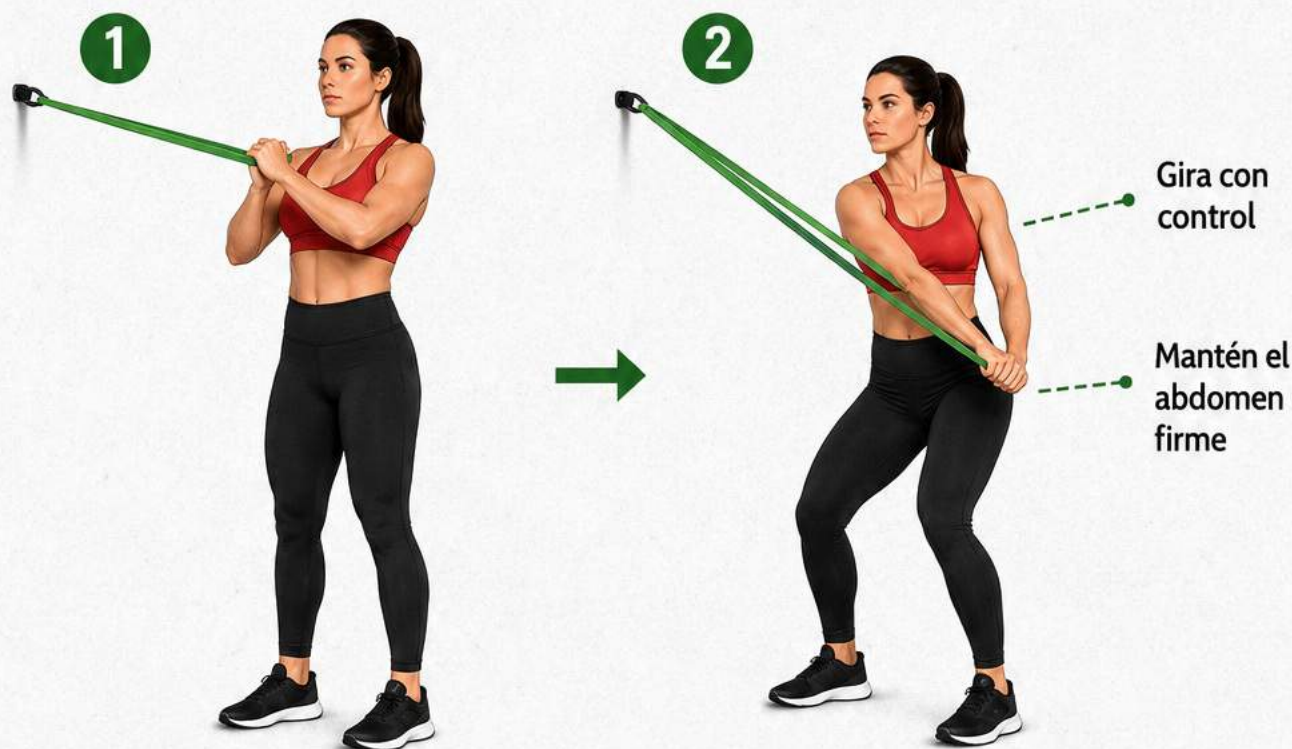
Puente lateral firme.



No colapses el costado
ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

181 CORTE DIAGONAL DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Desde una posición de pie o con una ligera flexión de rodillas lista para moverte, toma la banda anclada por encima de un hombro y tira diagonalmente hacia el lado opuesto del cuerpo, coordinando el movimiento con una ligera flexión de rodillas y manteniendo el abdomen firme. Regresa lentamente a la posición inicial y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Oblicuos, hombros y abdomen



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Evita mover solo los brazos; acompaña el corte con control del tronco y las rodillas sin perder estabilidad.



Corte diagonal estable.



No redondees la espalda ni tires con impulso.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

182 PRESS PALLOF DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate en posición alta y sujeta la banda elástica a la altura del pecho. Presiona la banda hacia adelante hasta extender completamente los brazos, resistiendo la fuerza de tracción lateral. Regresa lentamente a la posición inicial. Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen y oblicuos



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Aprieta glúteos y abdomen para que la pelvis no se mueva durante el press.



Press Pallof estable.

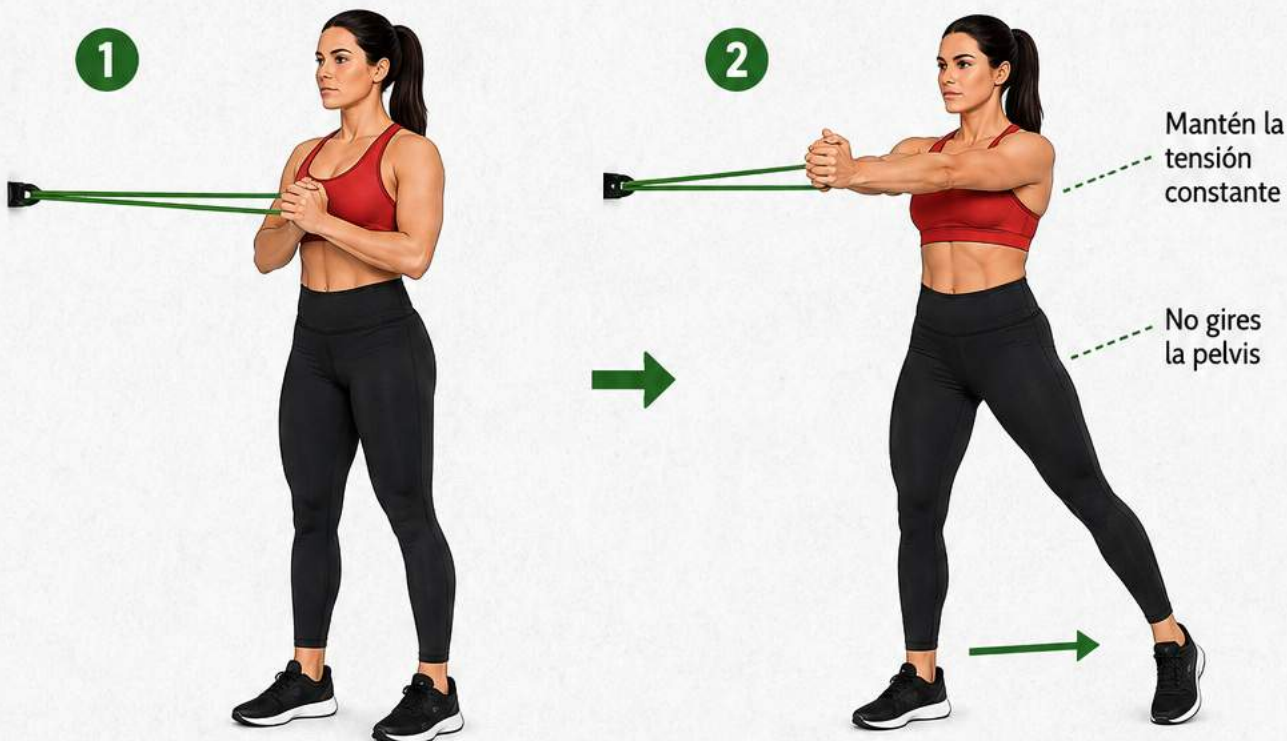


No gires el pecho ni arquees la zona lumbar.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

183 PRESS PALLOF CON PASO LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Desde la posición de pie, presiona la banda hacia el frente manteniéndola a la altura del pecho. Luego, da un paso lateral corto alejándote del anclaje mientras mantienes el torso cuadrado y el abdomen activo. Regresa con control a la posición inicial y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Core, glúteos y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Da pasos cortos y firmes para mantener el control antirrotación y la alineación de las rodillas.



Paso lateral estable.



No cruces los pies ni dejes que el tronco rote.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

184 PRESS PALLOF EN ZANCADA



¿CÓMO HACERLO?

Desde una zancada estable, sujeta la banda a la altura del pecho. Presiona los brazos hacia adelante manteniendo el tronco cuadrado y resistiendo la rotación. Regresa lentamente a la posición inicial, completa las repeticiones y luego cambia de lado y de pierna adelantada.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, piernas y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Usa una zancada estable y reparte el peso entre ambas piernas antes de presionar.



Zancada firme y press estable.

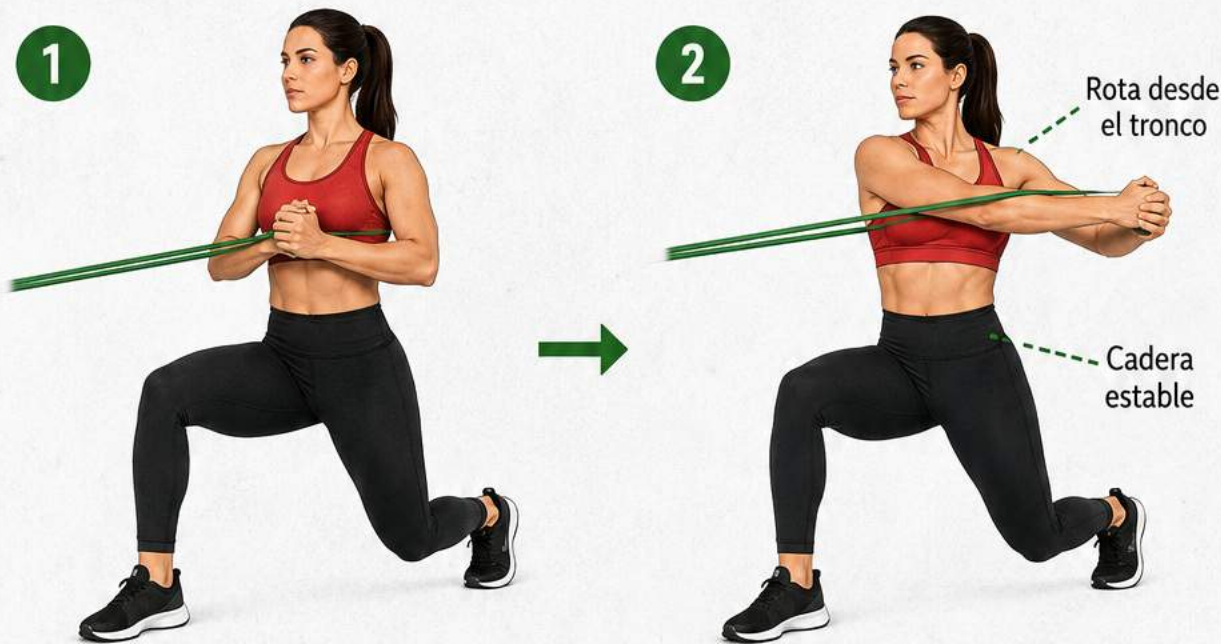


No cierres la rodilla delantera ni pierdas equilibrio.



EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

185 ROTACIÓN DE TORSO EN ZANCADA



¿CÓMO HACERLO?

En posición de zancada, sujeta la banda frente al pecho con ambas manos, con la banda anclada a un lado. Rota el torso con control hacia el lado opuesto contra la resistencia, manteniendo la cadera estable. Regresa lentamente al centro y repite. Completa las repeticiones y cambia de lado.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Oblicuos, piernas
y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la pelvis mirando al frente para que la rotación salga del tronco y no de la cadera.



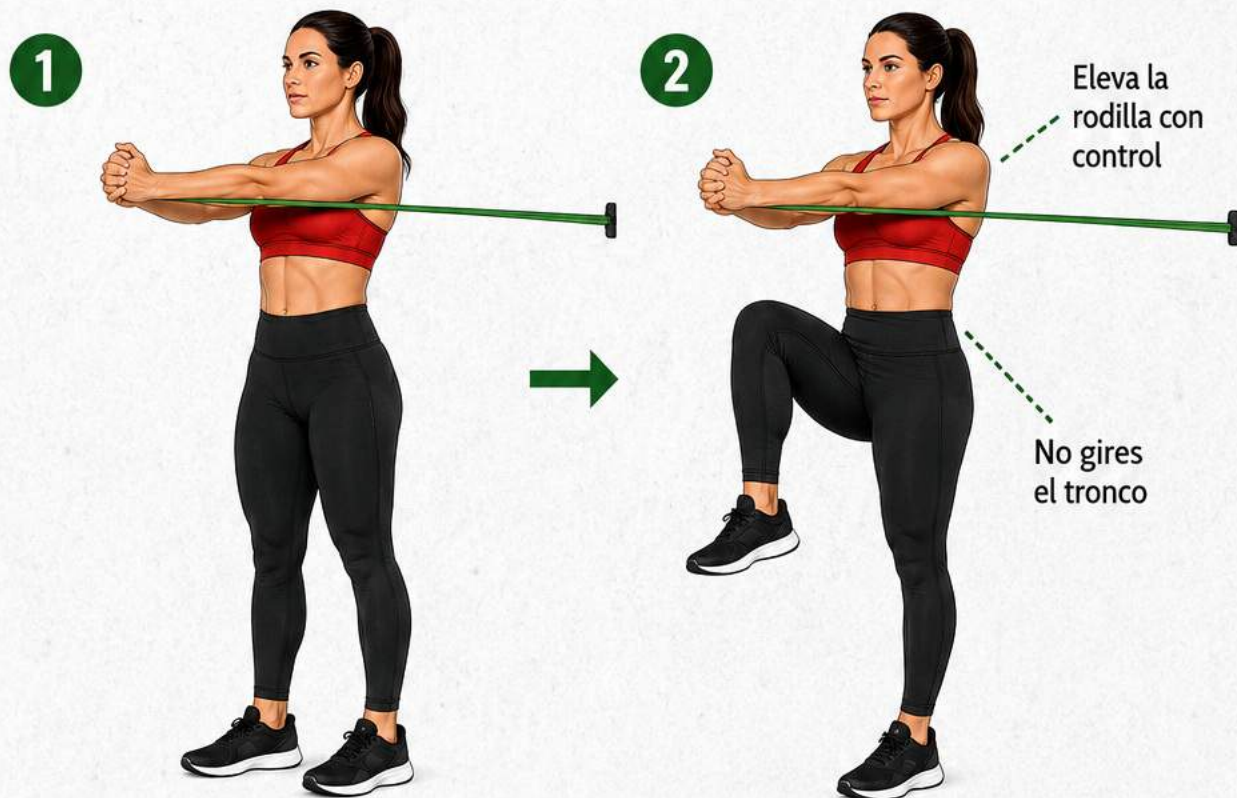
Rotación controlada.



No muevas las rodillas ni balances el cuerpo.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

186 MARCHA ANTIRROTACIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Con la banda presionada al frente a la altura del pecho, alterna la elevación de las rodillas de una en una, resistiendo el tirón de la banda.

Mantén el pecho al frente y el tronco estable en todo momento.

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Core y flexores de cadera



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Piensa en crecer hacia arriba y no en balancearte; la marcha debe ser lenta y estable.



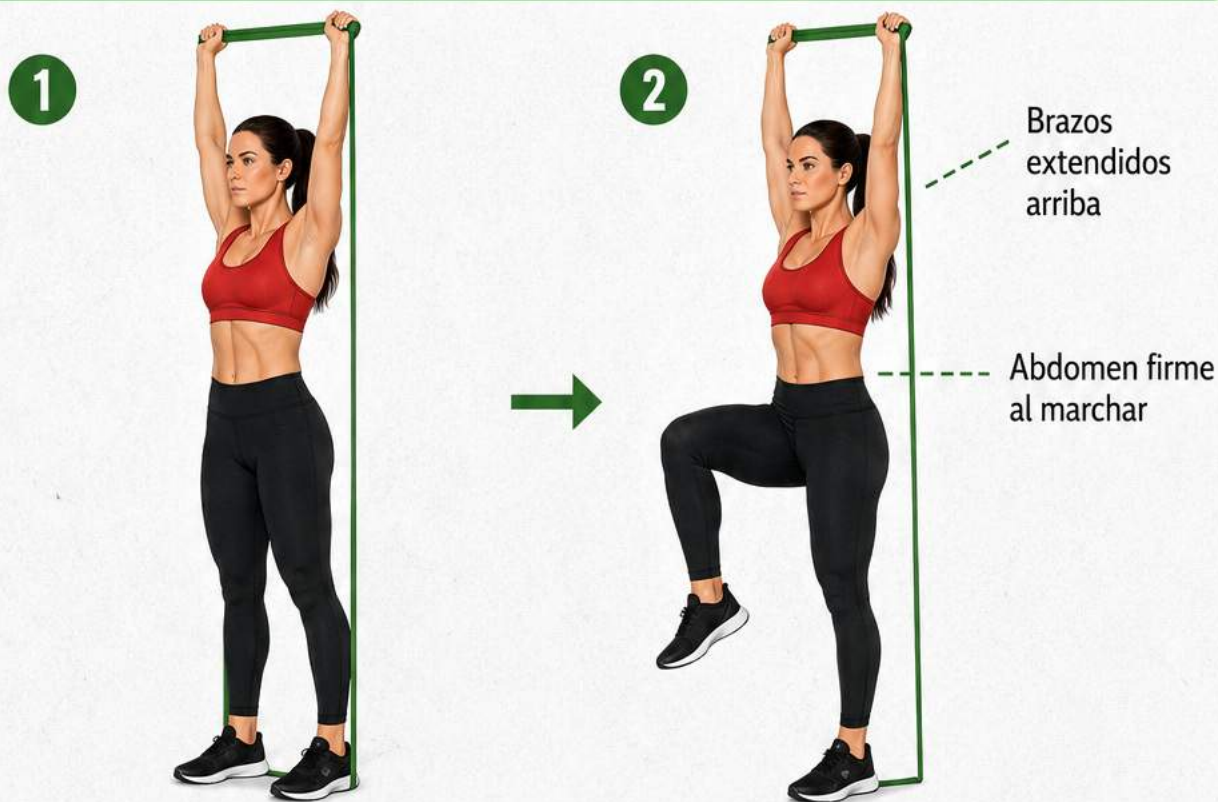
Marcha firme y controlada.



No inclines el tronco ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

187 SOSTÉN SOBRE LA CABEZA CON MARCHA



¿CÓMO HACERLO?

Eleva la banda por encima de la cabeza con los brazos extendidos. Mantén las costillas controladas y el abdomen firme mientras alternas la elevación de las rodillas en un patrón de marcha. Mantén la postura erguida sin arquear la espalda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, abdomen y piernas



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

No eleves los hombros ni arquees la espalda; mantén el sostén alto con respiración controlada.



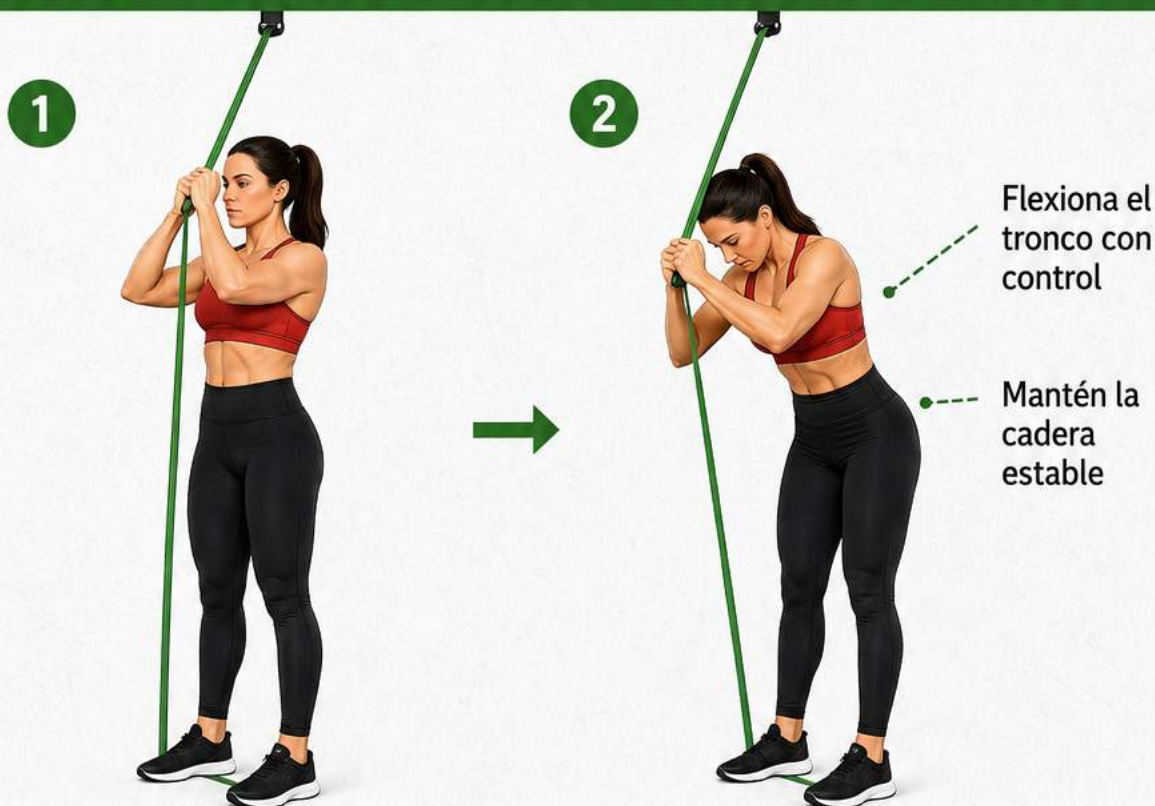
Sostén alto y marcha estable.



No saques las costillas ni pierdas equilibrio.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

188 CRUNCH DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

De pie, toma la banda desde arriba con ambas manos. Contrae el abdomen para llevar las costillas hacia la pelvis, flexionando ligeramente el tronco. Regresa lentamente a la posición inicial de forma controlada y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Piensa en acercar costillas y pelvis sin tirar con el cuello ni doblar excesivamente las rodillas.



Crunch de pie controlado.



No jales solo con los brazos ni encorves el cuello.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

189 CRUNCH OBLICUO DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

De pie, sujeta la banda con ambas manos a la altura del hombro (anclada arriba o a un lado). Realiza un crunch oblicuo, llevando el costado de las costillas hacia la cadera del mismo lado, contrayendo el oblicuo contra la resistencia de la banda. Regresa lentamente a la posición inicial de pie. Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos y abdomen



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Haz un recorrido corto y preciso para sentir el oblicuo sin girar ni doblarte hacia delante en exceso.



Crunch oblicuo estable.



No gires el torso ni cierres los hombros.

EJERCICIOS DE ABDOMEN Y CORE

190 RODILLA AL CODO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Desde posición de pie, sujeta la banda anclada por encima o ligeramente a un lado. Eleva una rodilla y flexiona el tronco de forma diagonal para acercar la rodilla al codo contra la resistencia de la banda.

Regresa lentamente a la posición inicial y repite del otro lado.

Mantén el abdomen activo durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos
y flexores de cadera



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Busca coordinación entre la elevación de la rodilla y la flexión del tronco sin encoger los hombros.



Rodilla al codo
con control.



No te balancees ni tires
de la banda con impulso.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

191 SENTADILLA CON REMO ALTO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos. Desciende en sentadilla llevando la cadera atrás. Al subir, tira de la banda hacia arriba con los codos altos hasta la línea del pecho. Regresa con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Piernas, glúteos, espalda y hombros



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



CONSEJO

Coordina la sentadilla con el remo y evita encoger los hombros al tirar.



Remo alto con control.



No jales con impulso ni redondees la espalda.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

192 ZANCADA INVERSA CON PRESS DE HOMBROS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva las manos a la altura de los hombros. Da un paso atrás para entrar en zancada inversa. Mientras descendes, presiona la banda por encima de la cabeza. Regresa a la posición inicial con control y alterna el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Piernas, hombros y abdomen



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
10–12 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Mantén el tronco erguido y reparte el peso entre ambas piernas al presionar.



Zancada y press estables.



No cierres la rodilla ni saques las costillas.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

193 ZANCADA LATERAL CON CURL



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos con las palmas al frente. Da un paso amplio hacia un lado y flexiona esa pierna en una zancada lateral. Al mismo tiempo, realiza un curl de bíceps. Vuelve al centro con control y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, cuádriceps y bíceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Haz el paso lateral amplio y controla el curl sin balancear los brazos.



Zancada y curl coordinados.



No hundas el pecho ni muevas los codos.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

194 PASO AL BANCO CON PRESS DE HOMBROS

1



2



Brazos
alineados
arriba

Empuja con
el pie
apoyado

¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie sobre un banco estable y pisa la banda con ese pie.
Lleva las manos a la altura de los hombros. Sube al banco extendiendo la cadera y la rodilla mientras presionas la banda por encima de la cabeza.
Baja con control y repite con la misma pierna.



MÚSCULOS
TRABAJADOS:

Piernas, glúteos
y hombros



NÍVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
10-12 por pierna



SERIES:
3



CONSEJO

Usa un banco bajo o medio
y evita impulsarte con la
pierna que queda abajo.



Paso al banco
estable.



No te inclines
ni pierdas la
alineación.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

195 PESO MUERTO CON CURL DE BÍCEPS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos. Lleva la cadera atrás en un peso muerto, con rodillas ligeramente flexionadas y espalda neutral.

Desde esa posición, realiza un curl de bíceps sin perder la alineación.

Regresa de forma controlada y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, isquiotibiales y bíceps



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SERIES:

3



CONSEJO

Primero controla la bisagra de cadera y después flexiona los codos sin balancearte.



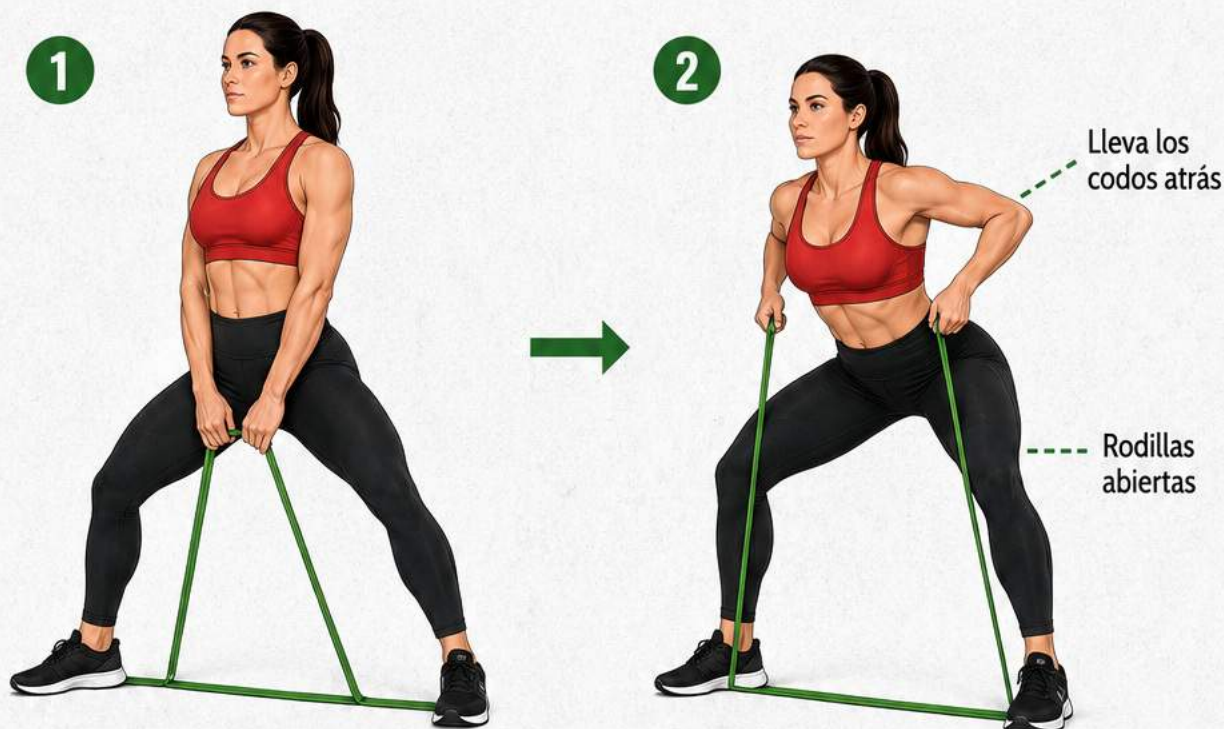
Peso muerto con curl firme.



No redondees la espalda ni subas con impulso.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

196 PESO MUERTO SUMO CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Coloca los pies más anchos que los hombros y pisa la banda. Sujeta los extremos con las manos. Realiza un peso muerto sumo llevando la cadera atrás y manteniendo las rodillas abiertas. Desde esa posición, tira de la banda en un remo controlado. Vuelve al inicio y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, aductores y espalda



NÍVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12



SÉRIES:

3



CONSEJO

Mantén la espalda larga y el remo pegado al cuerpo para activar mejor la espalda.



Remo sumo estable.



No cierras las rodillas ni jales con el cuello.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

197 CAMINATA MONSTRUO CON PRESS AL FRENTE



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en una semiflexión de piernas y sujeta la banda frente al pecho con tensión. Da pasos laterales cortos manteniendo la postura estable. Mientras avanzas, presiona la banda al frente y regresa las manos al pecho sin perder el control. Repite los pasos y cambia de dirección.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, pecho y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

8-10 pasos



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén tensión constante y no juntes completamente los pies durante la caminata.



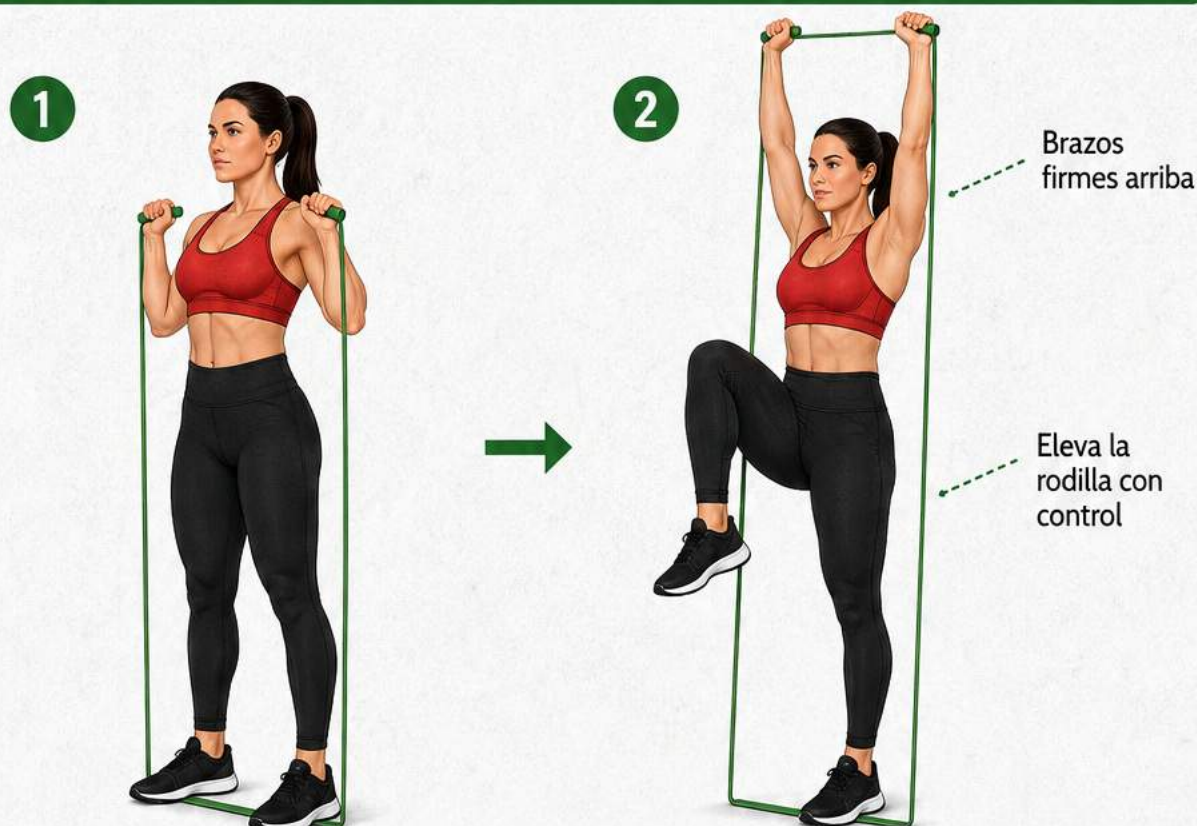
Paso lateral con press.



No subas la cadera ni gires el tronco.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

198 RODILLA ALTA CON PRESS DE HOMBROS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva las manos a la altura de los hombros. Presiona la banda por encima de la cabeza mientras elevas una rodilla al frente. Baja con control hasta la posición inicial y alterna el lado. Mantén el abdomen activo durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros, abdomen y flexores de cadera



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Evita arquear la espalda cuando presiones y busca equilibrio al elevar la rodilla.



Press y rodilla alta estables.



No pierdas tensión ni te balancees.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

199 PATINADOR CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con una pierna y sujeta los extremos. Inclina ligeramente el tronco con la espalda neutral. Lleva la otra pierna hacia atrás y al lado en una posición de patinador mientras realizas un remo. Regresa con control y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Piernas, glúteos
y espalda



NIVEL:

Avanzado



REPETICIONES:

10-12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Busca equilibrio primero
y después añade el remo
sin girar la cadera.



Patinador con
remo firme.



No colapses el tronco
ni pierdas estabilidad.

EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

200 PROPULSOR CON PASO LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva las manos a la altura de los hombros. Da un paso lateral y descende en una sentadilla parcial. Desde ahí, impulsa el cuerpo hacia arriba mientras presionas la banda por encima de la cabeza. Regresa al centro con control y alterna el lado.



MÚSCULOS
TRABAJADOS:

Cuerpo completo



NÍVEL:
Avanzado



REPETICIONES:
10-12 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Coordina el paso, la sentadilla y el press para mantener un movimiento fluido y estable.



Propulsor lateral estable.



No dejes caer el tronco
ni jales con impulso.