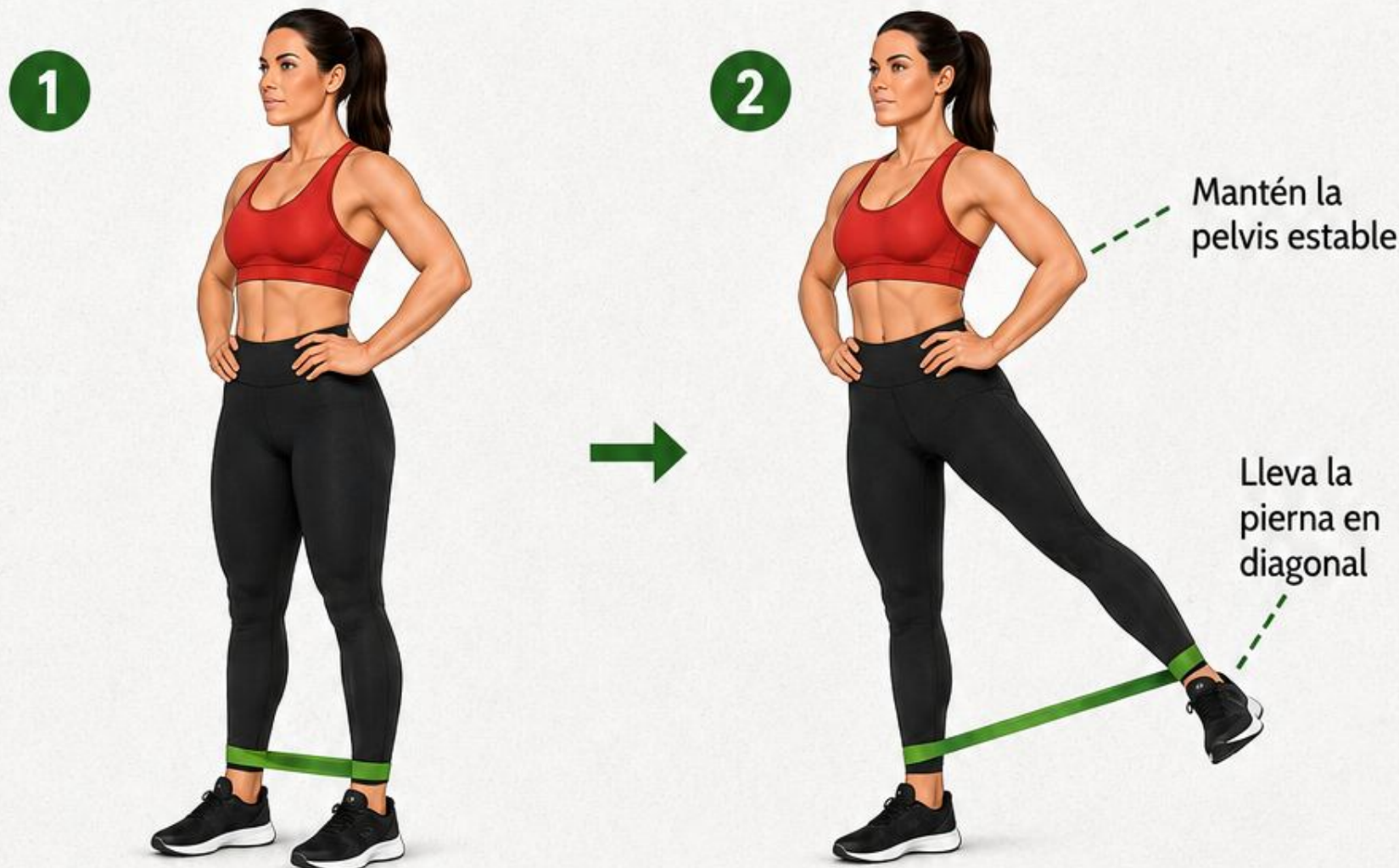


EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

201 ABDUCCIÓN DIAGONAL DE CADERA CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y ponte de pie con el abdomen activo. Mantén el peso sobre una pierna y lleva la otra hacia atrás y hacia afuera en una diagonal controlada. Regresa lentamente sin perder la tensión de la banda y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, glúteos mayores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita inclinar el tronco o girar la cadera para que el glúteo trabaje de forma correcta.



Movimiento controlado.



No balancees el cuerpo ni abras la cadera.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

202 CAMINATA LATERAL EN SEMIFLEXIÓN

1



2



Mantén la semiflexión

No juntes completamente los pies

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y adopta una semiflexión de piernas. Da un paso lateral manteniendo la cadera baja y acerca el otro pie sin perder la tensión de la banda. Continúa hacia un lado y luego cambia de dirección.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 pasos por lado



SERIES

3



CONSEJO

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



Paso lateral estable.



No subas la cadera ni cierras las rodillas.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

203 CAMINATA MONSTRUO HACIA ADELANTE

1



2



Mantén tensión constante

Avanza con pasos diagonales

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y adopta una semiflexión cómoda. Da pasos cortos hacia adelante en diagonal, alternando las piernas, mientras mantienes el abdomen activo y la tensión de la banda. Continúa el recorrido sin levantar demasiado la cadera.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 pasos



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el pecho elevado y evita juntar los pies para que la banda siga trabajando.



Caminata con control.

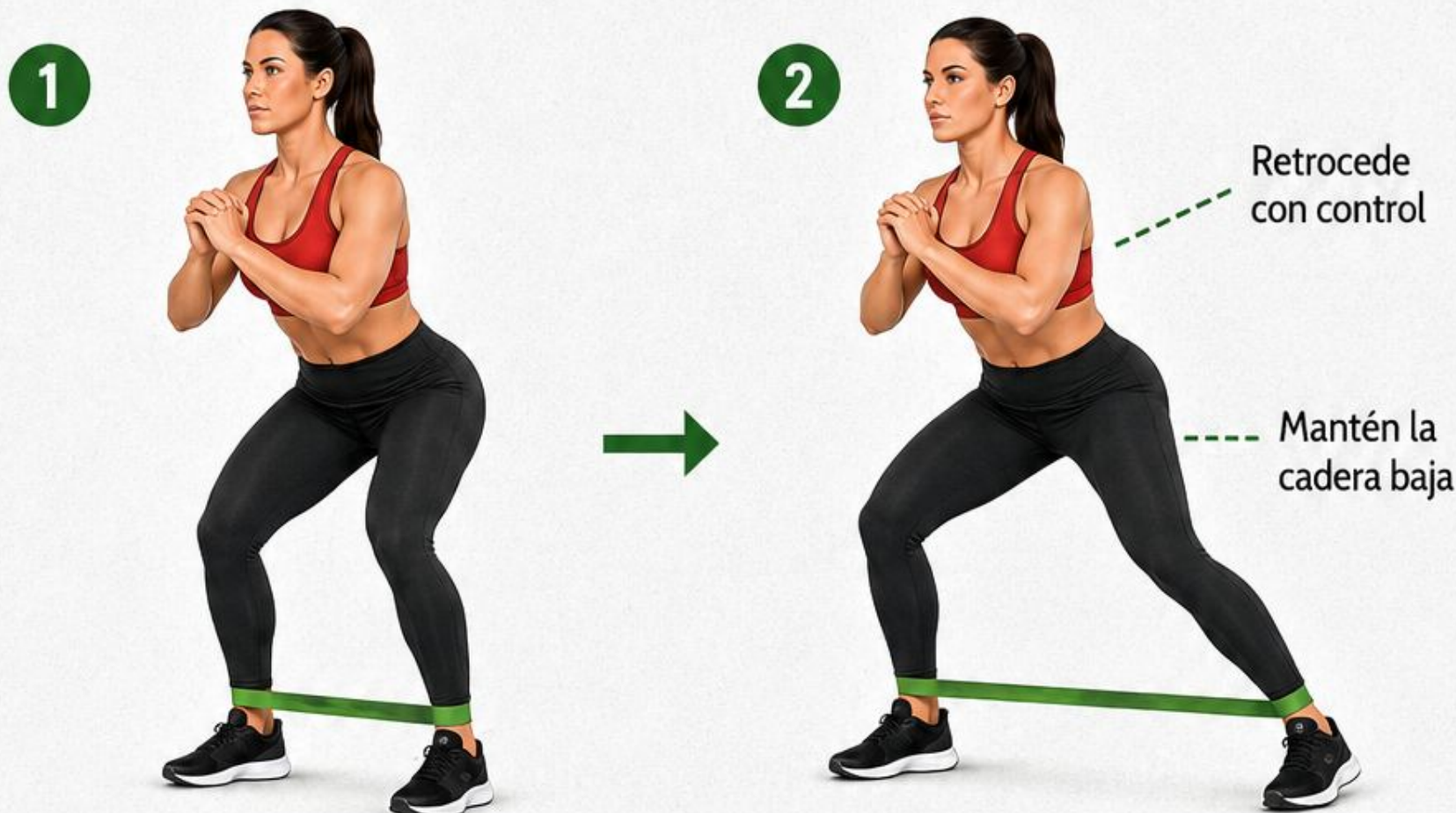


No des pasos largos ni pierdas la tensión.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

204 CAMINATA MONSTRUO HACIA ATRÁS



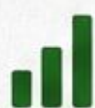
¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y flexiona ligeramente las rodillas. Da pasos diagonales hacia atrás alternando las piernas, manteniendo el tronco estable y la tensión de la banda. Regresa con pasos cortos y controlados durante todo el recorrido.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 pasos



SERIES

3



CONSEJO

Mira al frente y usa pasos cortos para no perder el equilibrio ni dejar caer la pelvis.



Retroceso estable.



No te balances ni arrastres los pies.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

205 EXTENSIÓN DE CADERA DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y ponte de pie con el abdomen activo. Lleva una pierna hacia atrás manteniendo la rodilla extendida y el tronco estable. Regresa con control a la posición inicial sin perder la tensión de la banda y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12–15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Haz un recorrido moderado y estable para que el trabajo salga de la cadera y no de la zona lumbar.



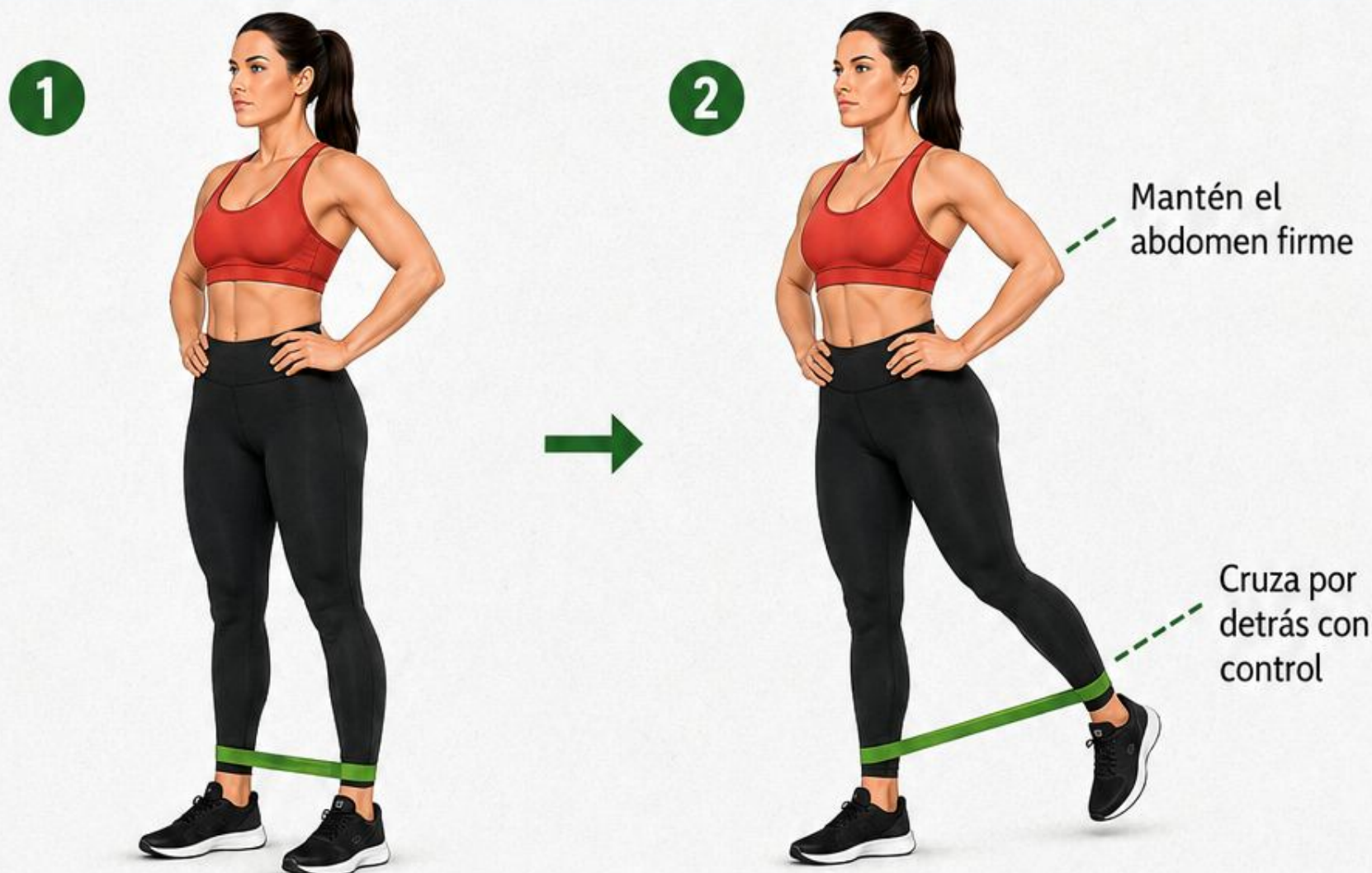
Extensión limpia.



No arquees la espalda ni impulses la pierna.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

206 PATADA POSTERIOR CRUZADA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y activa el abdomen. Lleva una pierna hacia atrás en una diagonal cruzada, pasando ligeramente por detrás de la pierna de apoyo. Regresa con control sin balancear el tronco y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos mayores, glúteos medios y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

El cruce debe ser moderado; evita girar la pelvis o inclinar el cuerpo para aumentar el recorrido.



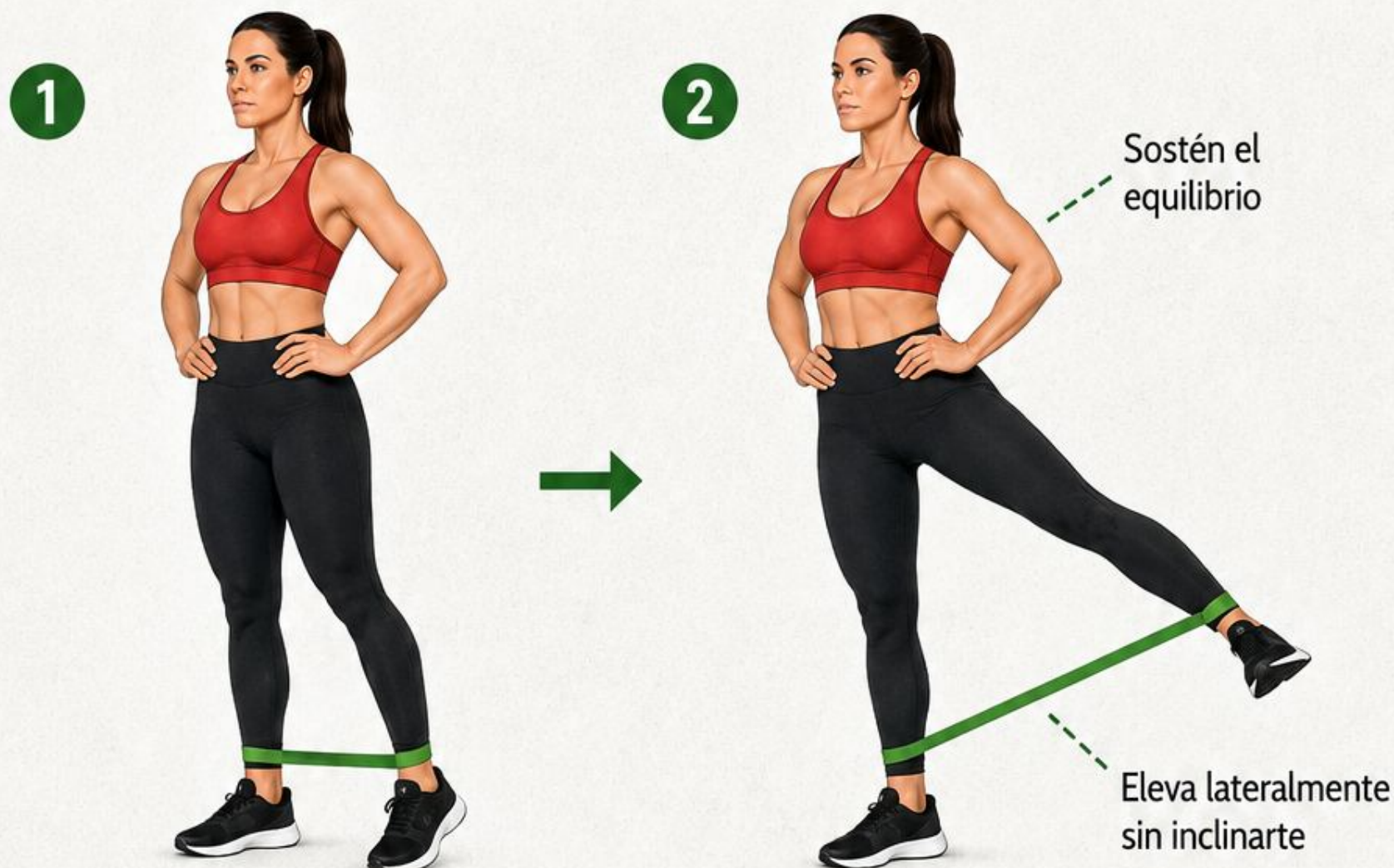
Cruce controlado.



No gires la cadera ni balancees el tronco.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

207 ABDUCCIÓN DE CADERA CON APOYO UNILATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y apoya el peso sobre una sola pierna. Desde esa posición, eleva la otra pierna hacia el costado sin inclinar el tronco. Baja con control manteniendo el equilibrio y la tensión de la banda antes de repetir.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Fija la mirada al frente y usa un rango cómodo si necesitas mejorar la estabilidad.



Abducción estable.



No te inclines ni gires el pie en exceso.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

208 CÍRCULOS DE CADERA CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y apóyate sobre una pierna. Eleva ligeramente la otra y realiza círculos controlados desde la cadera, primero en una dirección y después en la otra. Mantén el abdomen activo y evita balancear el cuerpo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:
Glúteos medios, abductores y flexores de cadera



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
8–10 círculos por dirección y lado



SERIES:
3



CONSEJO

El movimiento debe salir de la cadera, no del tronco; usa círculos pequeños y precisos.



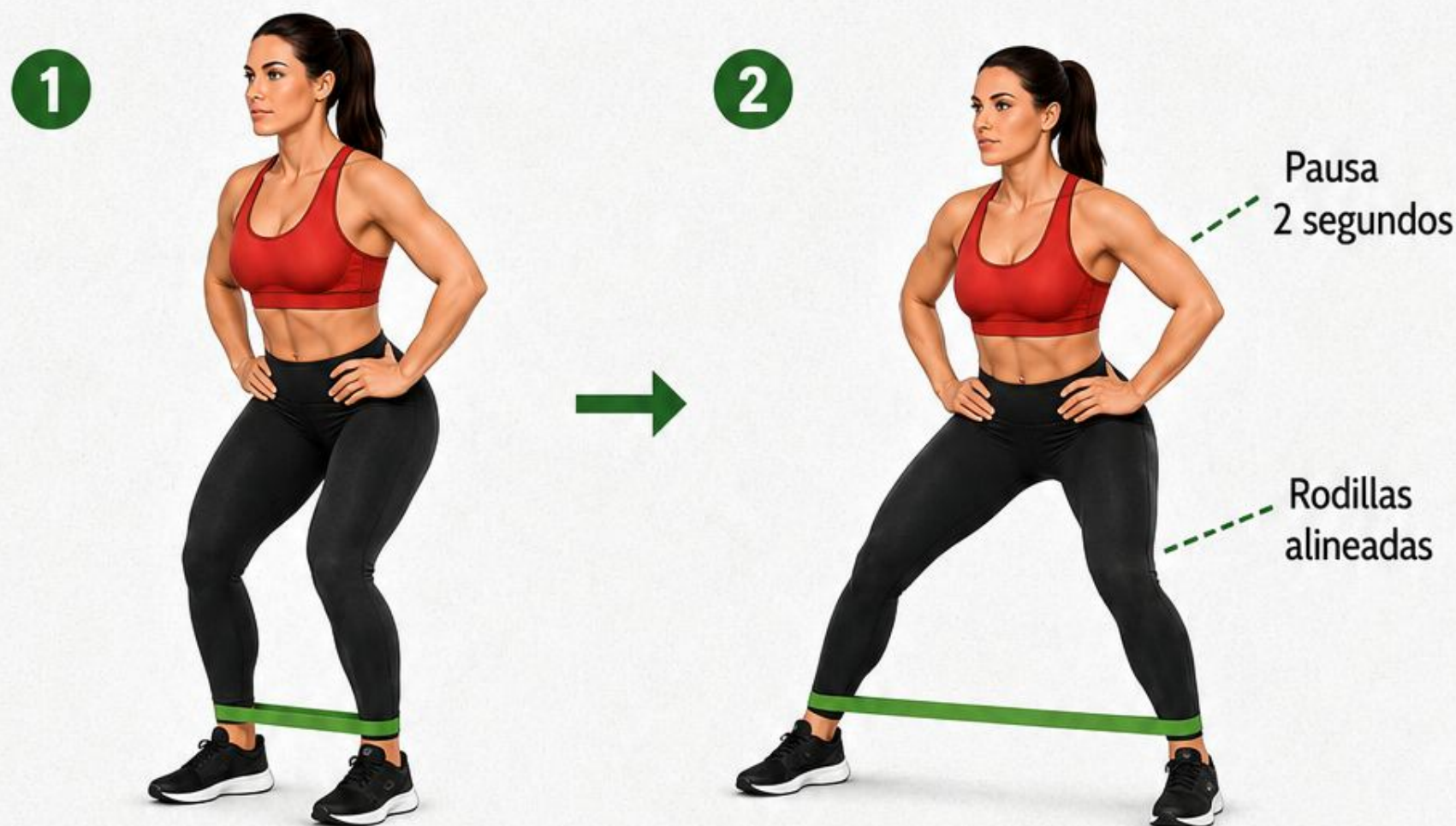
Círculo controlado.



No balancees el cuerpo ni hagas círculos grandes.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

209 PASO LATERAL CON PAUSA ISOMÉTRICA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y adopta una semiflexión cómoda. Da un paso lateral y mantén la posición durante dos segundos antes de acercar el otro pie sin perder la tensión. Repite el movimiento hacia ambos lados con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

La pausa isométrica debe hacerse con la cadera estable y el peso repartido entre ambos pies.



Pausa firme.



No cierres las rodillas ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

210 ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA EN DIAGONAL



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y mantén el abdomen activo. Eleva una pierna hacia el costado en una diagonal ligeramente adelantada, sin inclinar el tronco ni perder la estabilidad. Regresa lentamente a la posición inicial y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la punta del pie mirando al frente y evita balancearte para aislar mejor el trabajo lateral.



Elevación alineada.



No subas el hombro ni gires la cadera.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

211 PUENTE DE GLÚTEOS CON MINIBANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y coloca la minibanda por encima de las rodillas. Apoya los pies a la anchura de las caderas y eleva la cadera contrayendo los glúteos. Mantén la tensión de la banda y desciende con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15



SERIES:

3



CONSEJO

No arquees la zona lumbar; eleva desde los glúteos y mantén las rodillas abiertas.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

212 PUENTE DE GLÚTEOS CON MARCHA ALTERNADA Y PAUSA

1



2



Mantén
la cadera
estable

Eleva una
rodilla sin caer

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y eleva la cadera hasta formar un puente. Desde esa posición, despega un pie y lleva la rodilla hacia el pecho. Haz una breve pausa, vuelve a apoyar y alterna con la otra pierna.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS:**

Glúteos, abdomen
e isquiotibiales



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

10–12 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén la pelvis nivelada y evita que la cadera se hunda al levantar cada pierna.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

213 APERTURA DE RODILLAS EN PUENTE



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con la minibanda por encima de las rodillas. Eleva la cadera formando un puente y, en la posición alta, separa las rodillas contra la resistencia de la banda. Regresa con control sin dejar caer la cadera.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos medios, glúteos mayores y abdomen



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
12–15



SERIES:
3



CONSEJO

La apertura debe salir de la cadera; evita perder la altura del puente o juntar las rodillas de golpe.



Movimiento controlado.



No juntes las rodillas o bajes la cadera.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

214 ABDUCCIÓN LATERAL ACOSTADA CON PAUSA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado con la minibanda alrededor de los tobillos.
Mantén la pierna inferior estable y eleva la superior hacia el costado.
Haz una pausa breve arriba y baja con control sin girar la pelvis.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos medios
y abductores



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12-15 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

No balancees la pierna ni dejes que la cadera ruede hacia atrás; prioriza un recorrido limpio.



Movimiento controlado.



No balancees la pierna ni dejes que la cadera ruede hacia atrás.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

215 ALMEJA CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las rodillas flexionadas y la minibanda por encima de las rodillas. Mantén los pies juntos y abre la rodilla superior contra la resistencia. Cierra lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos medios y rotadores externos



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

15–20 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Abre solo hasta donde puedas mantener la pelvis estable; no compenses girando el tronco.



Movimiento controlado.



No gires el tronco ni inclines la pelvis.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

216 ALMEJA CON PIES ELEVADOS

1



Mantén los
pies elevados



2



Controla la
apertura

¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado con la minibanda por encima de las rodillas y eleva ligeramente los pies. Desde esa posición, abre la rodilla superior sin separar los pies en exceso ni girar la cadera. Regresa con control y repite.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Glúteos medios
y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita rodar hacia atrás;
el movimiento debe ser
pequeño pero limpio y
constante.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

217 PATADA DE GLÚTEO EN CUADRUPEDIA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con la minibanda por encima de las rodillas. Mantén una rodilla de apoyo en el suelo y lleva la otra pierna hacia atrás y arriba, empujando con el talón. Regresa con control sin arquear la espalda y completa el lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos mayores
y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

12–15 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

No abras demasiado la cadera ni arquees la zona lumbar; el movimiento debe salir del glúteo.



MOVIMIENTO CORRECTO



MOVIMIENTO INCORRECTO

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

218 HIDRANTE DE CADERA CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con la minibanda por encima de las rodillas. Mantén el abdomen activo y abre una rodilla hacia el costado sin girar el tronco. Baja con control y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS
Glúteos medios, abductores y abdomen



NIVEL
Intermedio



REPETICIONES
12-15 por lado



SERIES
3



CONSEJO

Eleva solo hasta donde puedas mantener el tronco quieto y la cadera alineada.



Movimiento controlado.



No gires el tronco ni inclines la cadera.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

219 EXTENSIÓN DE CADERA BOCA ABAJO

1



2



Pierna extendida

Cadera pegada al suelo

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con la minibanda alrededor de los tobillos.

Mantén una pierna apoyada y eleva la otra desde la cadera, con la rodilla extendida y el abdomen activo.

Baja lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos mayores
e isquiotibiales



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

12–15 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Haz un recorrido corto y evita despegar la pelvis del suelo o elevar la pierna con impulso.



Movimiento controlado.



No despegues la pelvis del suelo ni uses impulso.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

220 PULSOS DE ABDUCCIÓN EN PUENTE

1



2



Puente alto
constante

Pulsos cortos
hacia afuera

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y eleva la cadera hasta formar un puente. Mantén la posición alta y realiza pequeños pulsos separando las rodillas contra la banda. Sostén el abdomen activo y no dejes caer la cadera.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos medios,
glúteos mayores
y abdomen



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

15-20 pulsos



SERIES:

3



CONSEJO

Los pulsos deben ser pequeños; mantén la cadera estable y evita abrir de más las rodillas.



Movimiento
controlado.



No abras de más
las rodillas.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

221 SENTADILLA CON MINIBANDA Y PAUSA

1



2



Pecho elevado

Empuja las rodillas hacia afuera

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y separa los pies al ancho de los hombros. Lleva la cadera hacia atrás y baja en sentadilla hasta una profundidad cómoda. Haz una breve pausa abajo manteniendo la tensión de la banda. Empuja el suelo con los pies y vuelve a la posición inicial con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el peso repartido entre talón y mediopié; evita que las rodillas se cierren al bajar.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

222 SENTADILLA SUMO CON BANDA LARGA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda larga bajo ambos pies y sujeta los extremos a la altura de los hombros. Adopta una postura amplia con las puntas ligeramente hacia afuera. Desciende en una sentadilla sumo manteniendo el pecho elevado y las rodillas alineadas. Empuja el suelo para volver arriba con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, aductores y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No dejes que las rodillas colapsen hacia adentro ni redondees la espalda al bajar.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

223 SENTADILLA CON BANDA BAJO LOS PIES



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda larga con ambos pies y lleva los extremos a la altura de los hombros. Desciende en sentadilla llevando la cadera hacia atrás y manteniendo la espalda neutral. Conserva la tensión de la banda durante todo el recorrido. Sube de forma controlada hasta la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

No te inclines demasiado hacia delante; la resistencia debe acompañar el movimiento sin perder la postura.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

224 SENTADILLA CON PASO LATERAL Y REGRESO CONTROLADO

1



2



Mantén la cadera baja

No cierras las rodillas

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y baja a una sentadilla cómoda. Manteniendo la cadera baja, da un paso lateral controlado con una pierna. Regresa ese pie al centro sin perder la tensión de la banda. Alterna hacia ambos lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abductores y cuádriceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa pasos cortos y controlados para no perder la alineación de rodillas y tobillos.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

225 PULSOS DE SENTADILLA CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y baja a una sentadilla cómoda. Mantén la posición baja y realiza pequeños pulsos arriba y abajo sin perder la postura. Conserva el abdomen activo y las rodillas alineadas con los pies. Completa todos los pulsos y luego descansa.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

15–20 pulsos



SERIES

3



CONSEJO

Los pulsos deben ser pequeños; evita subir demasiado o dejar que las rodillas se junten.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

226 SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE TALONES



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y separa los pies al ancho de las caderas. Desciende en sentadilla y, en la parte baja o media, eleva los talones manteniendo el equilibrio. Baja los talones con control sin perder la alineación. Regresa a la posición inicial y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, pantorrillas y glúteos



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Activa el abdomen para no balancearte; mantén las rodillas estables mientras elevas los talones.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

227 SENTADILLA ISOMÉTRICA CON ABDUCCIÓN ALTERNADA

1



2



Mantén la posición baja

Abre una rodilla sin girar la pelvis

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y baja a una sentadilla cómoda. Mantén la posición isométrica con el abdomen activo. Desde ahí, empuja una rodilla hacia afuera contra la banda, vuelve al centro y alterna. Conserva la cadera estable durante todo el ejercicio.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita subir al alternar la abducción; el trabajo debe sentirse en glúteos y piernas, no en la espalda.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

228 SENTADILLA DIVIDIDA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca el pie delantero sobre la banda larga y sujeta los extremos a la altura de los hombros. Lleva una pierna atrás para adoptar una postura dividida. Desciende flexionando ambas rodillas hasta una zancada cómoda. Empuja con la pierna delantera para volver arriba y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No acortes demasiado la postura; usa una base estable para proteger la rodilla delantera.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

229 SENTADILLA BÚLGARA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Apoya el pie trasero en un banco bajo y coloca el pie delantero sobre la banda larga. Lleva los extremos de la banda a los hombros y mantén el torso erguido. Desciende en sentadilla búlgara flexionando ambas rodillas.

Empuja con el pie delantero para volver a subir y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa una altura moderada para el banco y evita que la rodilla delantera se cierre hacia adentro.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

230 SENTADILLA A UNA PIERNA ASISTIDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta una banda larga fijada a un punto estable frente a ti. Apóyate sobre una sola pierna y extiende la otra al frente. Desciende en una sentadilla a una pierna usando la banda solo como asistencia ligera. Empuja el suelo para regresar arriba y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

No tires de la banda en exceso; la ayuda debe servir para equilibrarte, no para eliminar el esfuerzo de la pierna de apoyo.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

231

ZANCADA INVERSA CON BANDA

1



Mantén el pecho elevado y el abdomen activo.

Banda bajo el pie delantero, sujeta con las manos a la altura de los hombros.

2



Mantén la rodilla delantera alineada con el tobillo.

La rodilla trasera debe quedar cerca del suelo, sin apoyarla por completo.

¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo el pie delantero y sujeta los extremos con las manos, a la altura de los hombros.
2. Da un paso hacia atrás con una pierna, llevando la rodilla hacia el suelo.
3. Flexiona la rodilla delantera a 90°, manteniendo la espalda recta y el abdomen activo.
4. Impulsa con el pie delantero para volver a la posición inicial.
5. Alterna las piernas en cada repetición.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y estabilizadores.



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Mantén el control en todo el movimiento y evita que la rodilla delantera se desplace hacia adentro.



EJECUCIÓN CORRECTA



Espalda recta y rodilla alineada con el tobillo.



ERROR COMÚN



La rodilla delantera se desplace hacia adentro.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

232 ZANCADA FRONTAL CON RESISTENCIA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo el pie delantero y sujeta los extremos con ambas manos. Da un paso al frente y baja en zancada, manteniendo el abdomen activo. Empuja el suelo para volver a subir con control y alterna las piernas.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Usa un paso suficientemente largo para que la rodilla delantera no se desplace en exceso hacia adelante.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

233 ZANCADA LATERAL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas. Da un paso lateral amplio y flexiona la pierna del lado de apoyo, llevando la cadera hacia atrás. Empuja el suelo para volver al centro y repite hacia el otro lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y aductores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



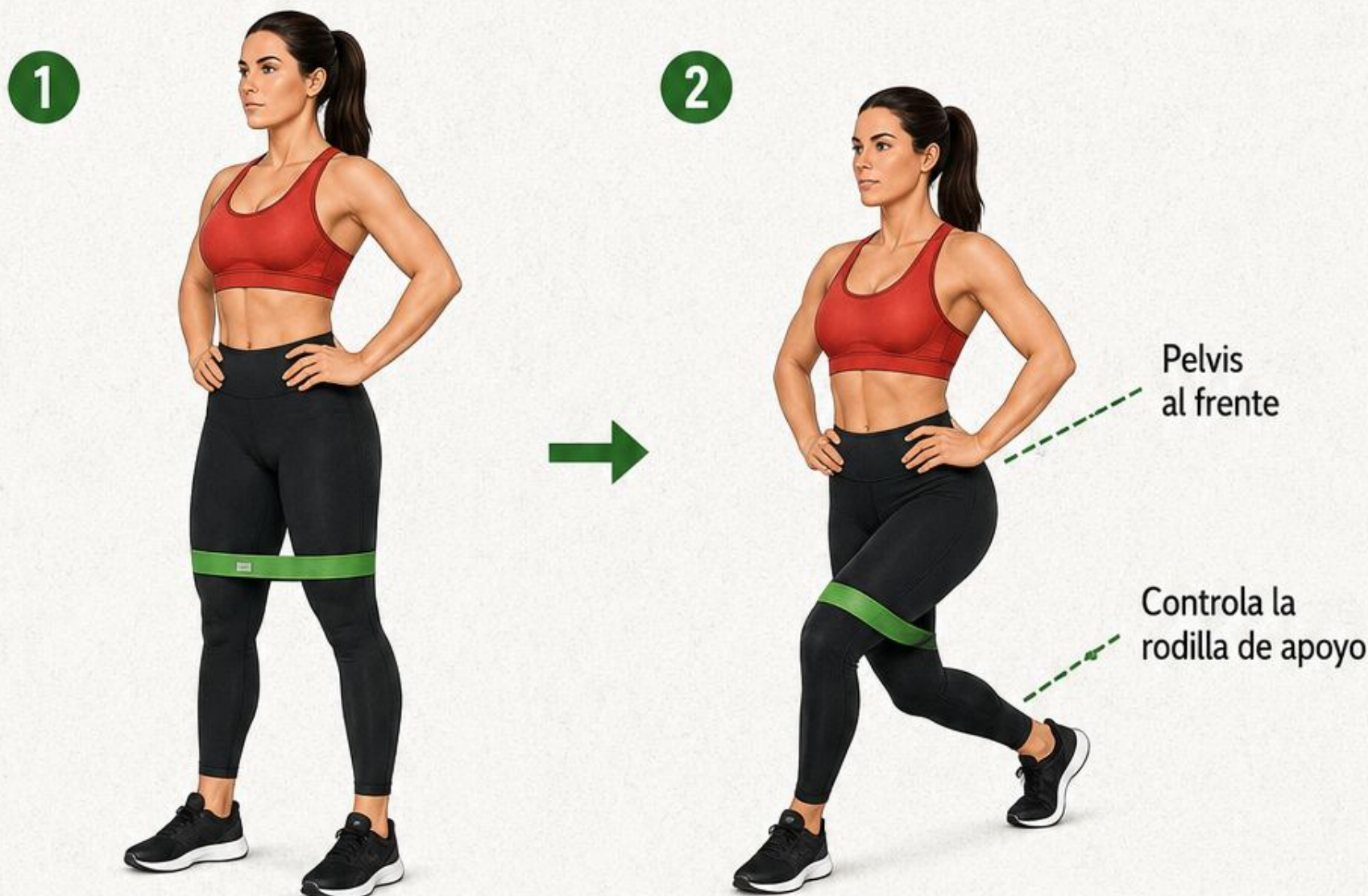
CONSEJO

Mantén la rodilla y la punta del pie orientadas en la misma dirección durante todo el movimiento.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

234 ZANCADA CRUZADA CON MINIBANDA



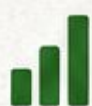
¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas. Lleva una pierna hacia atrás y en diagonal, cruzando suavemente por detrás del cuerpo. Flexiona ambas rodillas, empuja el suelo para regresar y alterna los lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y aductores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Haz un cruce moderado y evita que la rodilla delantera se cierre hacia adentro.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

235 ZANCADA DIAGONAL HACIA ATRÁS



¿CÓMO HACERLO?

Con la minibanda por encima de las rodillas, da un paso hacia atrás en diagonal y descende en zancada. Mantén el abdomen activo y vuelve al centro empujando con la pierna delantera. Alterna los lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



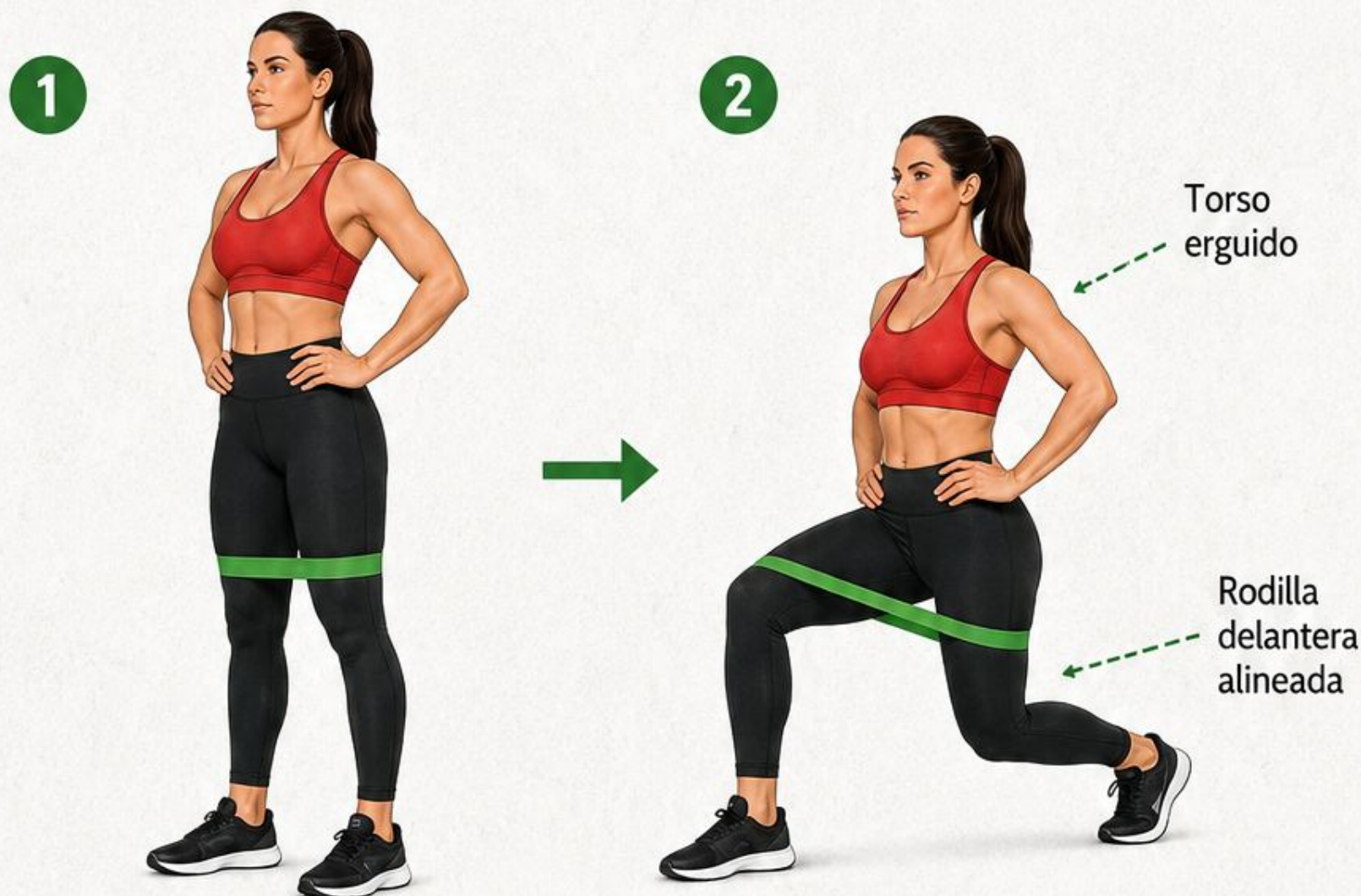
CONSEJO

Evita girar el tronco o descargar todo el peso sobre la pierna que retrocede.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

236 ZANCADA CAMINANDO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas.
Da un paso al frente y baja en zancada.
Empuja el suelo para avanzar con la pierna contraria
y continúa caminando de forma alternada,
manteniendo la tensión en la banda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps
e isquiotibiales



NÍVEL

Intermedio



RESETICIONES

10-12 pasos



SÉRIES

3



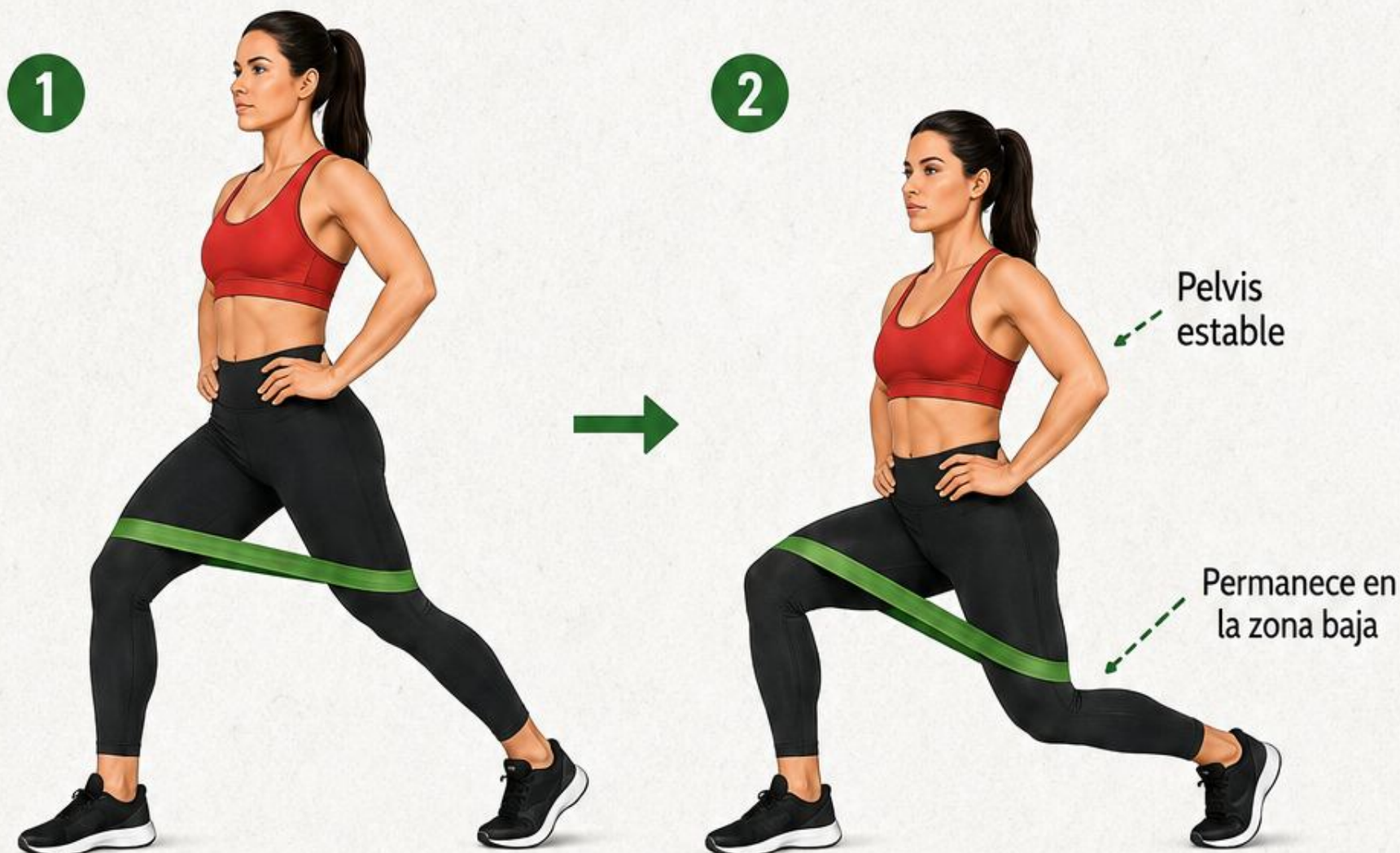
CONSEJO

Usa pasos suficientemente
largos para mantener
el talón delantero apoyado
y la postura estable.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

237 ZANCADA ESTÁTICA CON PULSOS



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y adopta una zancada. Desciende y realiza movimientos cortos arriba y abajo, manteniendo el control. Completa un lado antes de cambiar al otro.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos y cuádriceps



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

15-20 pulsos por lado



SERIES

3



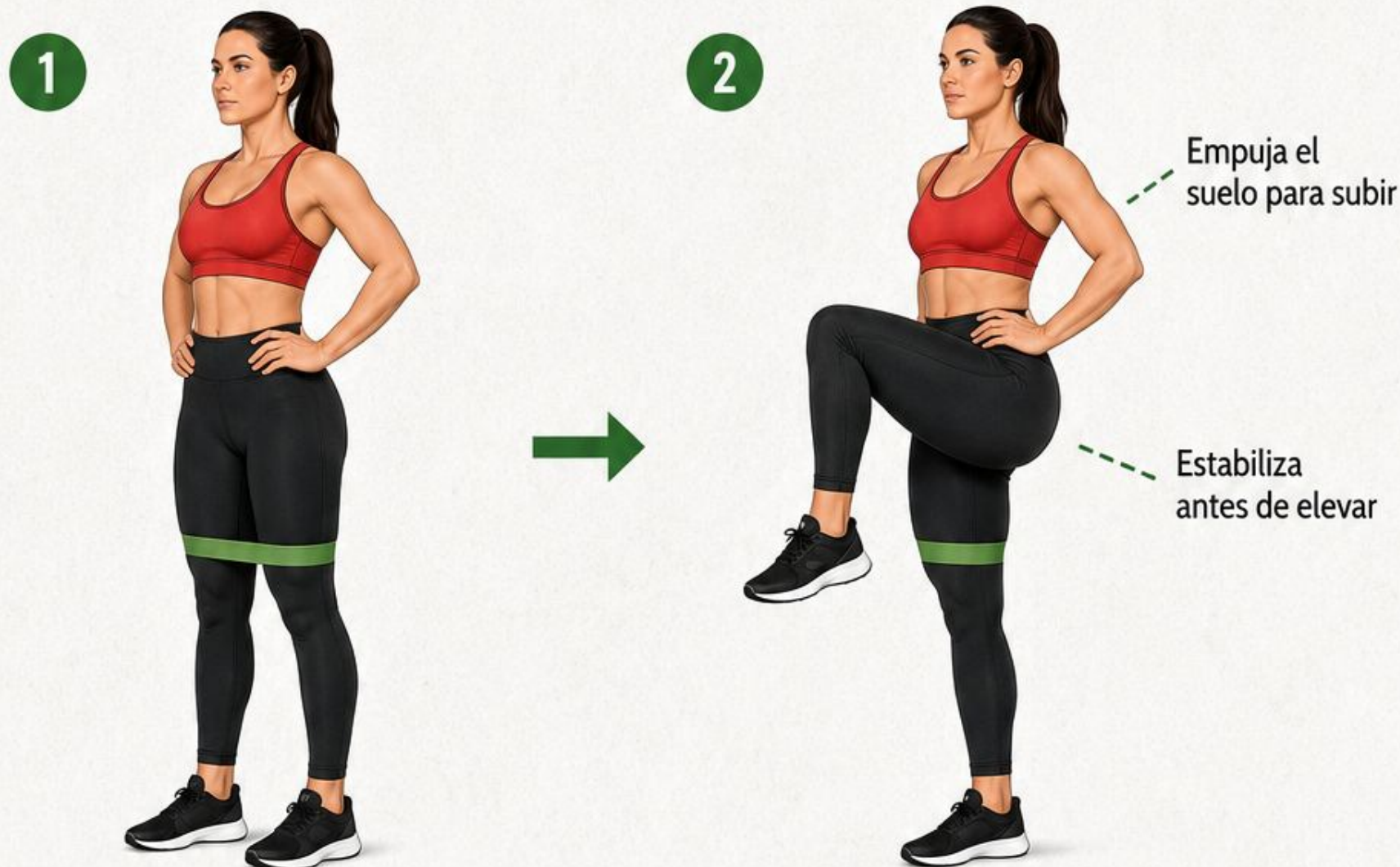
CONSEJO

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



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

238 ZANCADA CON ELEVACIÓN DE RODILLA



¿CÓMO HACERLO?

Con la minibanda por encima de las rodillas, da un paso atrás en zancada.

Empuja el suelo con la pierna delantera para volver y eleva la rodilla contraria al frente. Repite todas las repeticiones y luego cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10 – 12 por lado



SERIES

3



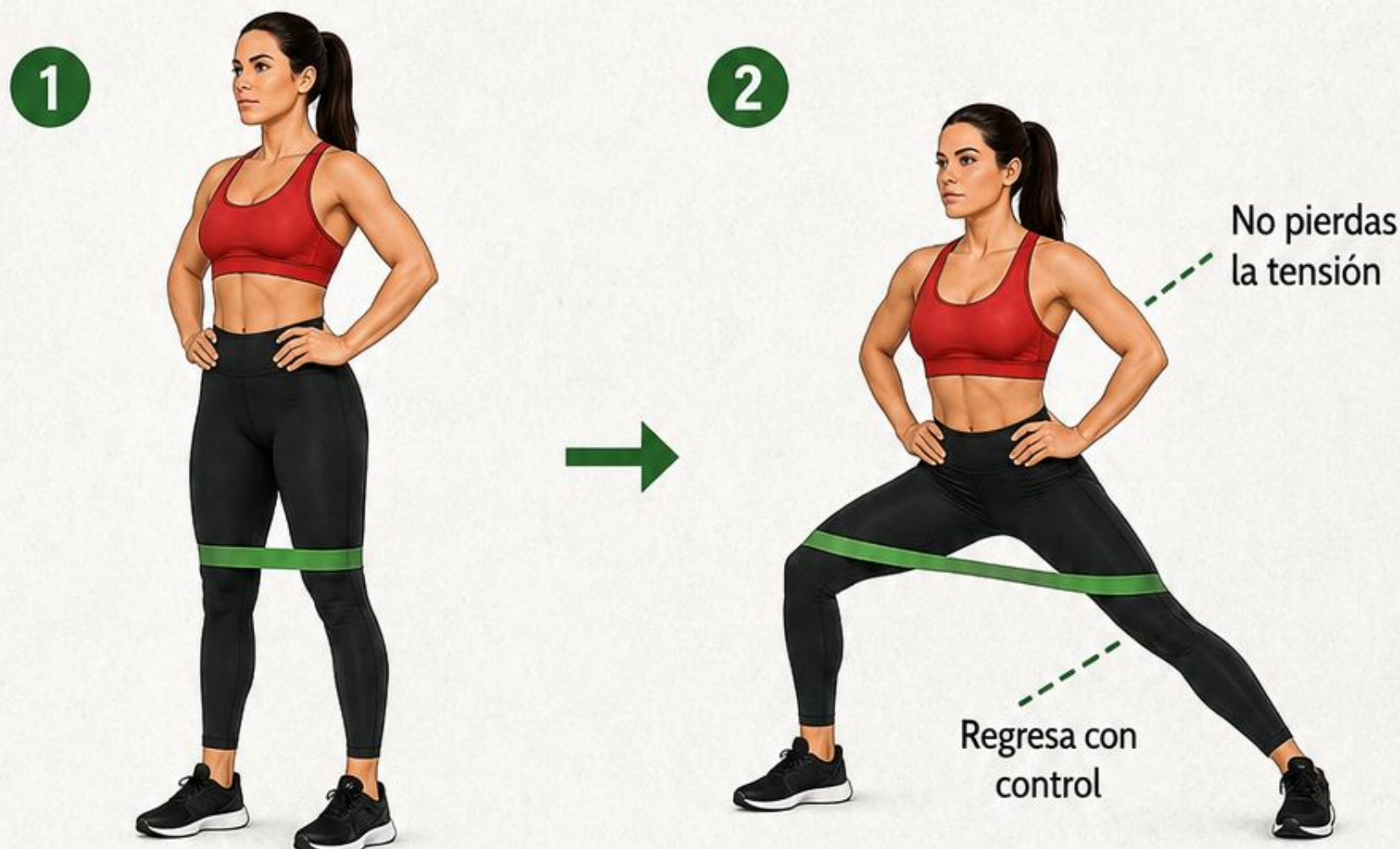
CONSEJO

Evita inclinar el tronco hacia atrás cuando elevas la rodilla; busca estabilidad antes de subir.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

239 ZANCADA LATERAL CON RETORNO RESISTIDO



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas. Da un paso lateral y baja en zancada llevando la cadera hacia atrás. Empuja el suelo para volver al centro lentamente, sin dejar que la banda pierda tensión. Repite al mismo lado y luego cambia.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abductores



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Usa un retorno controlado y evita juntar los pies bruscamente al volver a la posición inicial.



EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

240 ZANCADA ALTERNADA CON BANDA BAJO LOS PIES



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo ambos pies y sujeta los extremos con las manos a la altura de los hombros. Da un paso hacia atrás con una pierna y flexiona ambas rodillas hasta una zancada cómoda. Empuja el suelo con el pie delantero para volver al centro. Alterna el lado en cada repetición, manteniendo el tronco erguido y el movimiento controlado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SERIES

3

CONSEJO

Da un paso suficientemente largo para mantener estabilidad y evita que la rodilla delantera se vaya hacia adentro.



EJECUCIÓN CORRECTA



Tronco erguido y zancada estable.



ERROR COMÚN



Inclinar el tronco o acortar la zancada.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

241 PESO MUERTO RUMANO CON BANDA

1



2



Mantén la espalda neutral.

Lleva la cadera hacia atrás.

Rodillas ligeramente flexionadas.

¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo ambos pies a la anchura de las caderas y sujeta los extremos con las manos frente a los muslos.
2. Mantén la espalda neutral, el pecho elevado y las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Empuja la cadera hacia atrás e inclina el tronco hacia adelante, bajando la banda a lo largo de las piernas hasta sentir estiramiento en los isquiotibiales.
4. Activa los glúteos e isquiotibiales para volver a la posición inicial contrayendo la cadera. No hiperextiendas la zona lumbar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y zona lumbar



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3

CONSEJO

Inicia el movimiento desde la cadera y evita redondear la espalda durante la bajada.



EJECUCIÓN CORRECTA



Espalda neutral, pecho elevado y cadera hacia atrás.



ERROR COMÚN



Espalda redondeada o rodillas demasiado flexionadas.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

242 PESO MUERTO RUMANO A UNA PIERNA



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo el pie de apoyo y sujeta los extremos con ambas manos.
2. Mantén la espalda recta, el pecho elevado y el abdomen activo.
3. Inclina el torso hacia adelante llevando la cadera atrás mientras extiendes la pierna libre en línea con el cuerpo.
4. Desciende hasta sentir el estiramiento en los isquiotibiales. Luego, activa glúteos e isquios para volver a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8–10 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Fija la mirada al frente y evita que la pelvis gire al elevar la pierna trasera.



EJECUCIÓN CORRECTA



Columna neutra y alineada de la cabeza al talón.



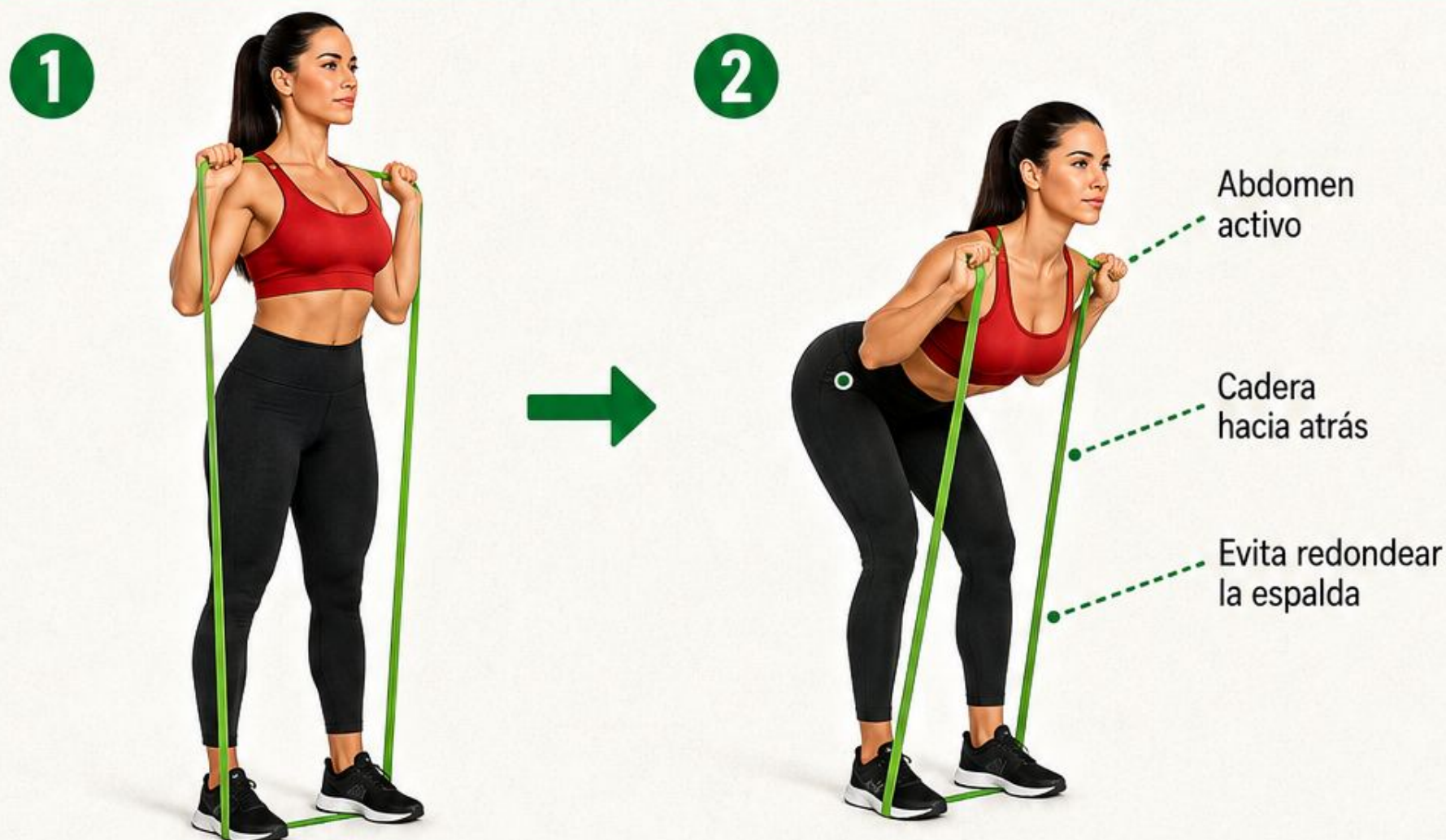
ERROR COMÚN



Espalda redondeada o cadera abierta.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

243 BUENOS DÍAS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo ambos pies, con los pies al ancho de las caderas. Sostén los extremos de la banda sobre los hombros o a la altura del trapecio.
2. Mantén el abdomen activo y la espalda recta.
3. Empuja la cadera hacia atrás inclinando el torso hacia adelante desde la cadera, con una ligera flexión de rodillas.
4. Regresa a la posición inicial contrayendo glúteos e isquiotibiales.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y erectores espinales



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12–15



SERIES

3

CONSEJO

Haz una bisagra de cadera y conserva las curvas naturales de la columna durante todo el ejercicio.



EJECUCIÓN CORRECTA



Torso alineado y cadera atrás.



ERROR COMÚN



Espalda encorvada o cuello hiperextendido.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

244 PESO MUERTO SUMO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo tus pies con una separación amplia (más ancha que los hombros) y sujeta los extremos con ambas manos.
2. Mantén la espalda recta, el pecho abierto y los hombros hacia atrás.
3. Empuja la cadera hacia atrás y flexiona rodillas manteniéndolas hacia afuera, bajando el torso hasta sentir el estiramiento en los isquiotibiales.
4. Empuja con los talones, activa glúteos y aductores, y vuelve a la posición inicial contrayendo la cadera.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, aductores e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3

CONSEJO

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



EJECUCIÓN CORRECTA



Rodillas alineadas hacia afuera y espalda neutra.



ERROR COMÚN



Rodillas colapsando hacia adentro o espalda redondeada.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

245 CURL FEMORAL DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo un pie o en un anclaje bajo y pasa el otro tobillo por el lazo.
2. Mantén el torso erguido, el abdomen activo y las rodillas cercanas entre sí.
3. Flexiona la rodilla llevando el talón hacia el glúteo, contrayendo los isquiotibiales.
4. Baja de forma controlada hasta la posición inicial sin balancear el cuerpo.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales y glúteos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12–15 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Mantén las rodillas cercanas entre sí y realiza la flexión sin mover excesivamente la cadera.



EJECUCIÓN CORRECTA



Movimiento controlado y rodilla fija.



ERROR COMÚN



Balanceo del cuerpo o muslo elevándose.

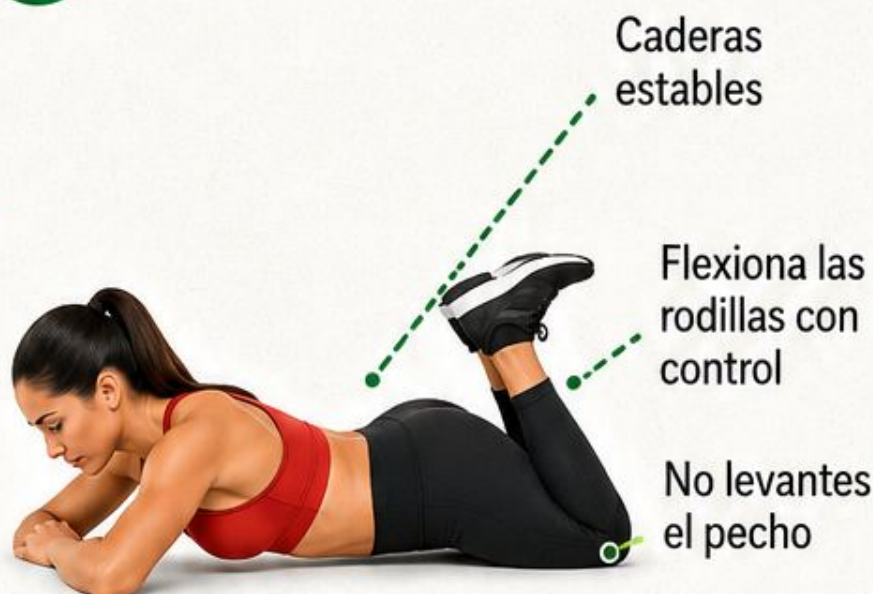
EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

246 CURL FEMORAL ACOSTADA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

1. Acuéstate boca abajo con la banda de resistencia anclada al frente o alrededor de tus tobillos.
2. Mantén las caderas en contacto con el suelo y el abdomen activo.
3. Flexiona las rodillas llevando los talones hacia los glúteos sin levantar las caderas.
4. Baja lentamente y regresa a la posición inicial con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales y pantorrillas



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3

CONSEJO

Evita despegar las caderas del suelo y controla la bajada para mantener la tensión muscular.



EJECUCIÓN CORRECTA



Cadera en contacto con el suelo y movimiento controlado.



ERROR COMÚN



Arquear la zona lumbar o realizar un tirón brusco.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

247 BISAGRA DE CADERA CON BANDA ANCLADA



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda anclada a la altura de las caderas y rodea tu cadera o pelvis.
2. Párate con los pies al ancho de las caderas, rodillas ligeramente flexionadas y el torso erguido.
3. Empuja la cadera hacia atrás manteniendo la espalda neutra y las espinillas verticales.
4. Aprieta los glúteos y los isquiotibiales para volver lentamente a la posición inicial.



MÚSCULOS
TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales
y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15



SERIES

3

CONSEJO

Piensa en cerrar una puerta con la cadera y evita convertir el movimiento en una sentadilla.



EJECUCIÓN CORRECTA



Bisagra de cadera efectiva:
espalda neutra y cadera
se mueve hacia atrás.



ERROR COMÚN



Rodillas demasiado adelantadas
o espalda redonda.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

248 PULL-THROUGH CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

- 1 Coloca la banda entre las piernas y sujétala con ambas manos. Pies al ancho de las caderas, rodillas ligeramente flexionadas.
- 2 Empuja las caderas hacia atrás en un movimiento de bisagra, manteniendo la espalda neutra y la banda tensa.
- 3 Extiende la cadera para volver a la posición inicial, aprieta los glúteos arriba y mantén el torso erguido en todo momento.
- 4 Controla la bajada y repite el movimiento de forma fluida.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3

CONSEJO

Extiende la cadera hasta quedar erguida, pero evita hiperextender la zona lumbar al final del movimiento.



EJECUCIÓN CORRECTA



Glúteos contraídos y tronco neutro.



ERROR COMÚN



Hiperextensión lumbar o sentadilla profunda.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

249 CURL NÓRDICO ASISTIDO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Asegura la banda a un punto bajo y sujétala con ambas manos por encima de la cabeza.
2. Arrodíllate y engancha la banda en los tobillos para recibir asistencia.
3. Mantén el cuerpo en línea recta y el abdomen activo.
4. Desciende lentamente desde las rodillas todo lo que puedas controlar y regresa empujando con los isquiotibiales.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos y abdomen



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

6-8



SERIES

3

CONSEJO

Usa la ayuda de la banda para controlar la bajada y evita doblar la cadera durante el recorrido.



EJECUCIÓN CORRECTA



Cuerpo recto desde los hombros hasta las rodillas.



ERROR COMÚN



Cadera flexionada o caída brusca.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

250 EXTENSIÓN DE CADERA CON PIERNAS SEMIRRÍGIDAS



¿CÓMO HACERLO?

- 1 Coloca la banda bajo tus pies o alrededor de la cadera y sujétala con las manos.
- 2 Inclina el torso desde la cadera manteniendo la espalda recta y las piernas semirrígidas.
- 3 Extiende la cadera empujando los glúteos hacia adelante hasta quedar erguido.
- 4 Aprieta los glúteos en la parte alta y regresa con control a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15



SERIES

3

CONSEJO

Mantén una ligera flexión de rodillas y prioriza el trabajo de cadera en lugar de doblarte desde la cintura.



EJECUCIÓN CORRECTA



Piernas semirrígidas y tronco en posición neutra. Extiende la cadera para quedar erguido.



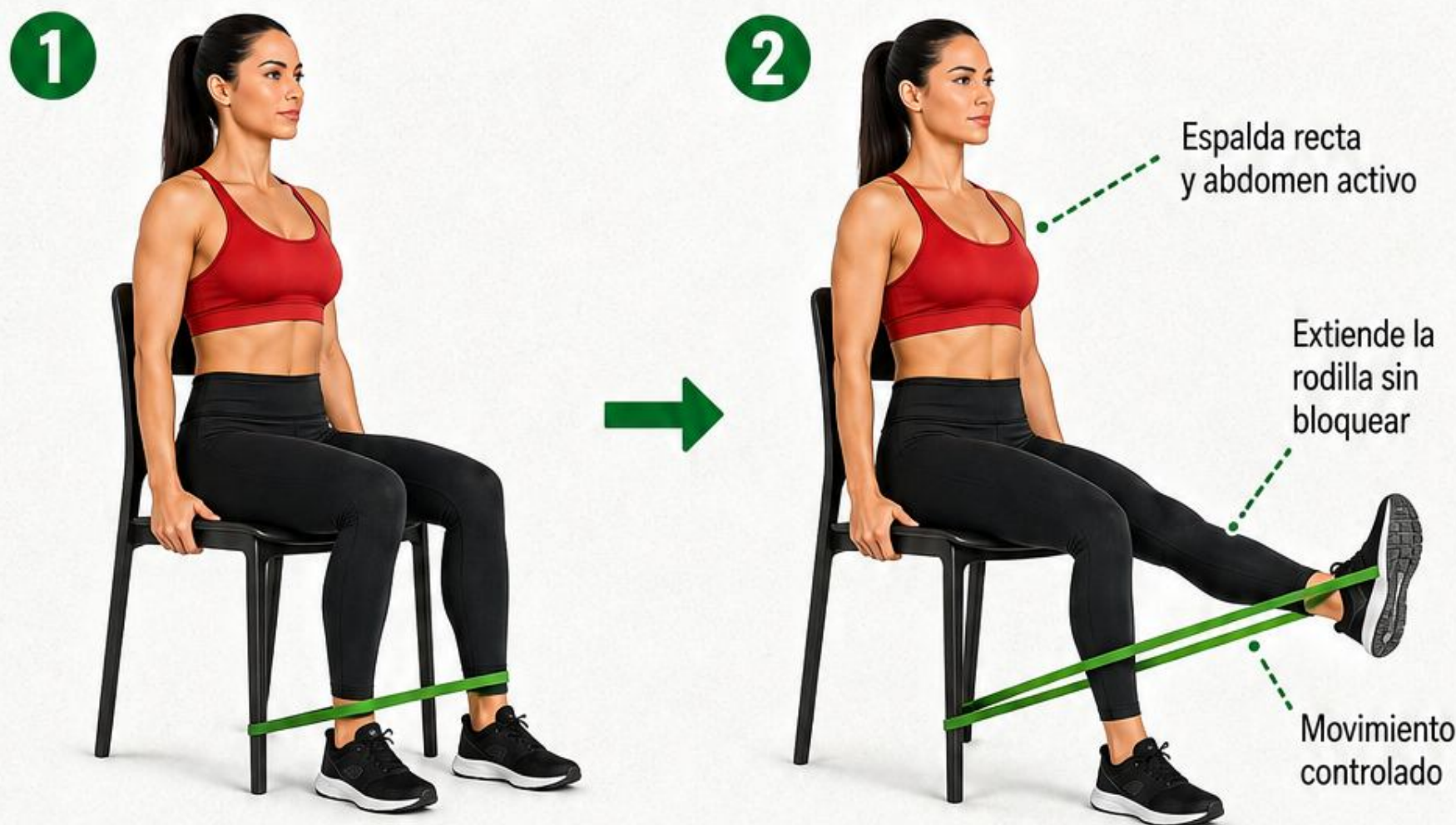
ERROR COMÚN



Rodillas bloqueadas o espalda redondeada. Menor activación de glúteos y mayor riesgo de lesión.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

251 EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable. Coloca la banda en el pie de trabajo y sujeta o fija el otro extremo. Mantén la espalda recta y extiende la rodilla hacia adelante hasta casi estirla por completo. Regresa lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12–15 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Evita balancear el tronco y no despegues el muslo del asiento durante la extensión.



EJECUCIÓN CORRECTA



Muslo estable y extensión controlada.



ERROR COMÚN



Inclinar el tronco o elevar el muslo.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

252 EXTENSIÓN TERMINAL DE RODILLA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por detrás de la rodilla y fija el otro extremo a un punto estable.

Adopta una ligera flexión de rodilla.

Extiende la rodilla hasta llevarla a una posición recta y vuelve lentamente al inicio.

Mantén el cuerpo estable durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps y estabilidad de rodilla



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Concéntrate en apretar el cuádriceps al final sin bloquear bruscamente la articulación.



EJECUCIÓN CORRECTA



Rodilla alineada y extensión suave.



ERROR COMÚN



Mover la cadera o arquear el cuerpo.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

253 PRENSA DE PIERNA ACOSTADA CON BANDA

1

Espalda apoyada
en el suelo



2

Empuja con
ambos pies

No bloques
las rodillas



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y coloca la banda alrededor de ambos pies. Sujeta los extremos con las manos. Comienza con las rodillas flexionadas y empuja extendiendo las piernas como si hicieras una prensa. Regresa lentamente con control.



**MÚSCULOS
TRABAJADOS**

Cuádriceps, glúteos
e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la zona lumbar en contacto con el suelo y evita impulsarte con rebotes.



EJECUCIÓN CORRECTA



Extensión controlada
y lumbar estable.



ERROR COMÚN



Arquear la espalda o
bloquear las rodillas.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

254 ELEVACIÓN DE TALONES CON BANDA

1



2



Cuerpo erguido

Sube lo más alto posible

Baja con control

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo ambos pies y sujeta los extremos con las manos. Mantén el tronco erguido y eleva los talones hasta quedar sobre las puntas. Desciende lentamente hasta apoyar los talones y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Gemelos y sóleo



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20



SERIES

3

CONSEJO

Evita inclinarte hacia adelante y no rebotes en la parte baja del movimiento.



EJECUCIÓN CORRECTA



Recorrido completo y controlado.



ERROR COMÚN



Rebote rápido o tronco inclinado.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

255 ELEVACIÓN DE TALÓN A UNA PIERNA

1



2



Mantén
el equilibrio

Eleva el talón
al máximo

Rodilla suave,
sin bloquear

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo el pie de apoyo y sujeta los extremos. Mantén el abdomen activo y despega la otra pierna del suelo. Eleva el talón del pie de apoyo hasta quedar sobre la punta y desciende lentamente. Completa todas las repeticiones y cambia de lado.



MÚSCULOS
TRABAJADOS

Gemelos, sóleo y
estabilizadores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Usa apoyo visual o una pared cercana si lo necesitas, pero evita balancearte.



EJECUCIÓN CORRECTA



Equilibrio estable y
subida completa.



ERROR COMÚN



Inclinar el tronco
o girar el pie.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

256 ELEVACIÓN DE TALONES SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla o banco. Coloca la banda bajo las puntas de los pies y sujeta los extremos con las manos. Mantén los antepiés apoyados y eleva los talones lo más alto posible. Baja con control hasta la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Sóleo y gemelos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20



SERIES

3

CONSEJO



No encorves la espalda ni empujes con un solo pie más que con el otro.



EJECUCIÓN CORRECTA



Talones suben con control y pies estables.



ERROR COMÚN



Rebotes o pérdida de apoyo en las puntas.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

257 FLEXIÓN DORSAL DE TOBILLO CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con una pierna extendida. Coloca la banda alrededor del antepié y fija el otro extremo al frente. Lleva la punta del pie hacia la tibia en una flexión dorsal controlada. Regresa lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Tibial anterior



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20 por lado



SERIES

3

CONSEJO

Aísla el movimiento en el tobillo y evita levantar toda la pierna.



EJECUCIÓN CORRECTA



Tobillo activo y pierna quieta.



ERROR COMÚN



Mover la rodilla o girar la cadera.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

258 EVERSIÓN DE TOBILLO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate y coloca la banda alrededor del antepié. Fija el otro extremo hacia el lado contrario para generar resistencia. Gira el pie hacia afuera en una eversión controlada y vuelve lentamente a la posición inicial. Mantén la rodilla quieta.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Peroneos y estabilizadores del tobillo



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20 por lado



SERIES

3

CONSEJO

Evita que la cadera o la pierna entera acompañen el movimiento.



EJECUCIÓN CORRECTA



Eversión limpia y controlada.



ERROR COMÚN



Girar toda la pierna en lugar del pie.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

259 INVERSIÓN DE TOBILLO CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate y coloca la banda alrededor del antepié. Fija el otro extremo al lado opuesto para crear resistencia. Gira el pie hacia adentro en una inversión controlada y regresa lentamente. Mantén el resto de la pierna estable.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Tibial posterior y estabilizadores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15–20 por lado



SERIES

3

CONSEJO

Realiza el movimiento sin tensión excesiva y sin compensar con la cadera.



EJECUCIÓN CORRECTA



Inversión suave y precisa.



ERROR COMÚN



Mover toda la pierna o acelerar el retorno.

EJERCICIOS DE PIERNAS Y GLÚTEOS

260 PASO AL FRENTE CON EXTENSIÓN DE RODILLA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie sobre la banda y sujeta los extremos con las manos. Da un paso al frente con esa misma pierna y controla la bajada. Empuja el suelo y extiende la rodilla para volver a una posición alta. Repite todas las repeticiones y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15 por pierna



SERIES

3

CONSEJO

Mantén la rodilla alineada con el pie y evita inclinar el torso hacia adelante.



EJECUCIÓN CORRECTA



Paso estable y extensión completa.



ERROR COMÚN



Bloquear la rodilla o perder la alineación.

EJERCICIOS DE PECHO

261

PRESS DE PECHO CON BANDA ANCLADA



¿CÓMO HACERLO?

1. Ancla la banda a la altura del pecho (en un poste o puerta).
2. Toma las asas o extremos de la banda con ambas manos.
3. Colócate en posición de paso, con el core activo.
4. Empuja la banda al frente, extendiendo los brazos.
5. Regresa de forma controlada a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps, hombros anteriores

NIVEL

Básico

REPETICIONES

12–15

SERIES

3–4

CONSEJO:

Mantén el abdomen firme y evita arquear la espalda.



Cuerpo estable y movimiento controlado.

Ejecución correcta



Evita arquear la espalda o adelantar en exceso el cuerpo.

Ejecución incorrecta

EJERCICIOS DE PECHO

262

PRESS DE PECHO A UN BRAZO

1



Colócate de lado al punto de anclaje, con el brazo flexionado y la banda a la altura del pecho.

Mantén el abdomen activo y una postura estable.

2



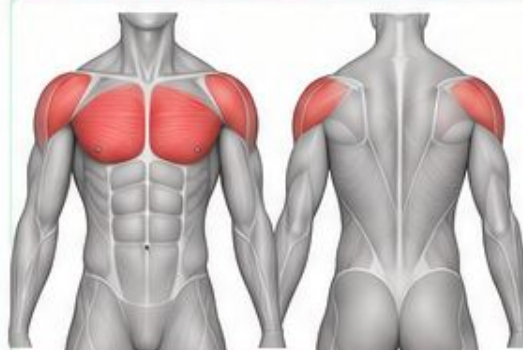
Extiende el brazo hacia adelante, empujando la banda.

Controla el regreso a la posición inicial sin perder la estabilidad.

¿CÓMO HACERLO?

1. Fija la banda a un punto de anclaje a la altura del pecho.
2. Colócate de lado, con el brazo de trabajo más alejado del anclaje.
3. Empuja la banda hacia adelante hasta extender el brazo.
4. Regresa de forma controlada a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pectoral mayor
- Deltoides anterior
- Tríceps
- Estabilizadores del core

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10–12
por brazo

SERIES

3–4

CONSEJO

Mantén el tronco estable y evita rotar el cuerpo durante el movimiento.

EJECUCIÓN CORRECTA



Cuerpo estable y brazo en línea con el pecho.

EJECUCIÓN INCORRECTA



No gires el tronco ni pierdas la alineación.

EJERCICIOS DE PECHO

263 PRESS INCLINADO CON BANDA

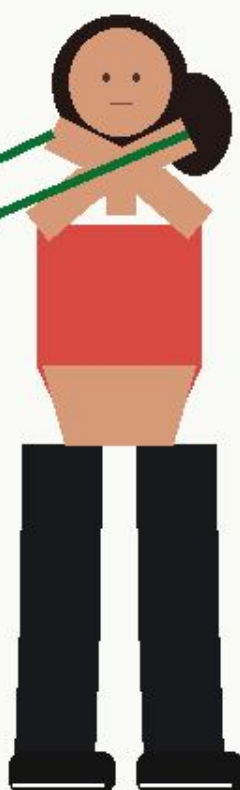
1

Empuja arriba y al frente



2

Mantén el abdomen activo



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por debajo de la altura del pecho. Colócate de espaldas al anclaje, toma los extremos y empuja en diagonal hacia arriba. Regresa lentamente sin perder la postura.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectoral superior, hombros y tríceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Evita arquear la zona lumbar o elevar los hombros.

✓ CORRECTO

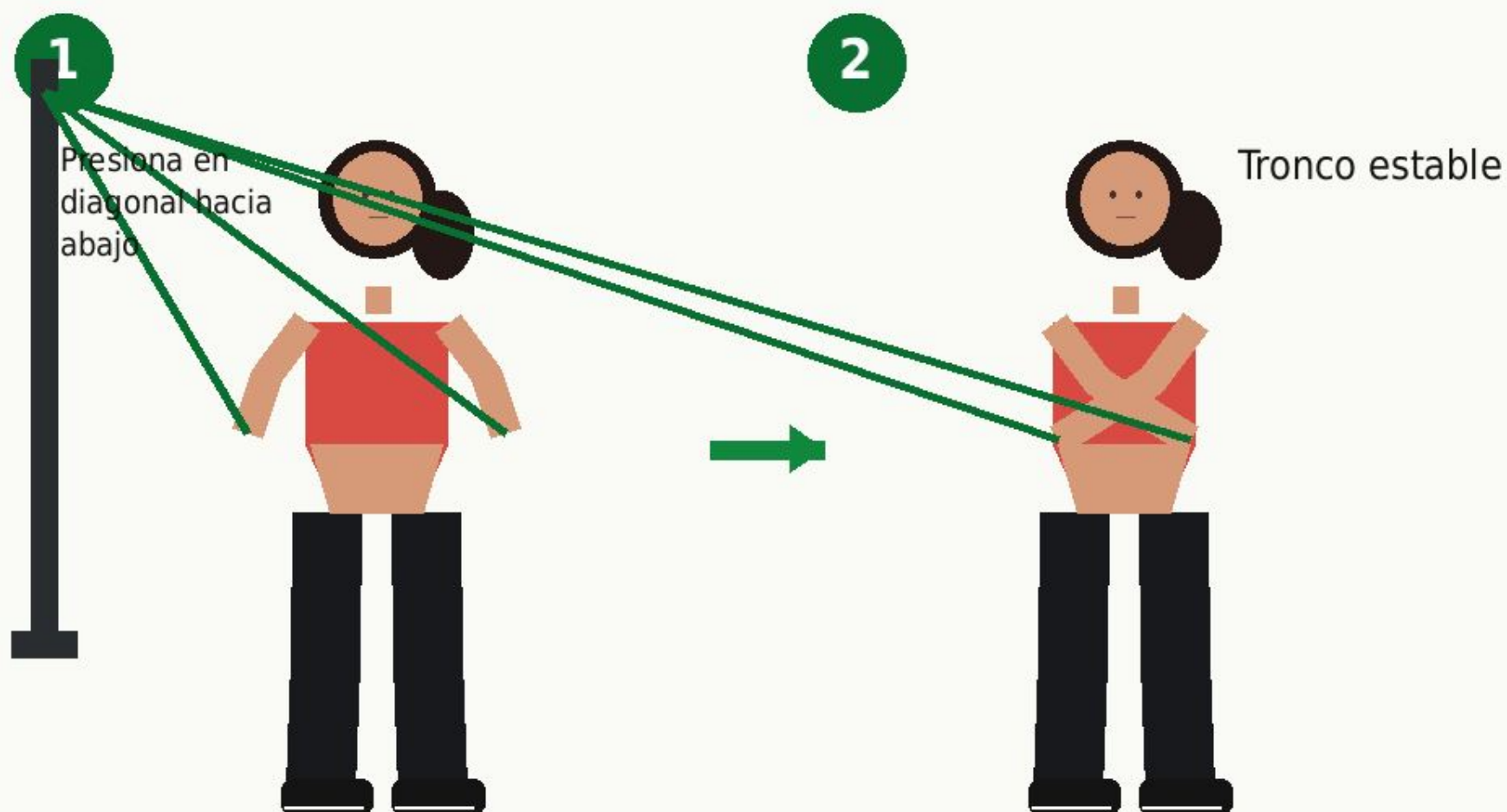


× ERROR



EJERCICIOS DE PECHO

264 PRESS DESCENDENTE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de los hombros. Desde una posición estable, empuja los brazos en diagonal hacia abajo y al frente. Vuelve con control manteniendo el pecho elevado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectoral inferior, tríceps y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

No te inclines hacia delante para ganar recorrido.

✓ CORRECTO

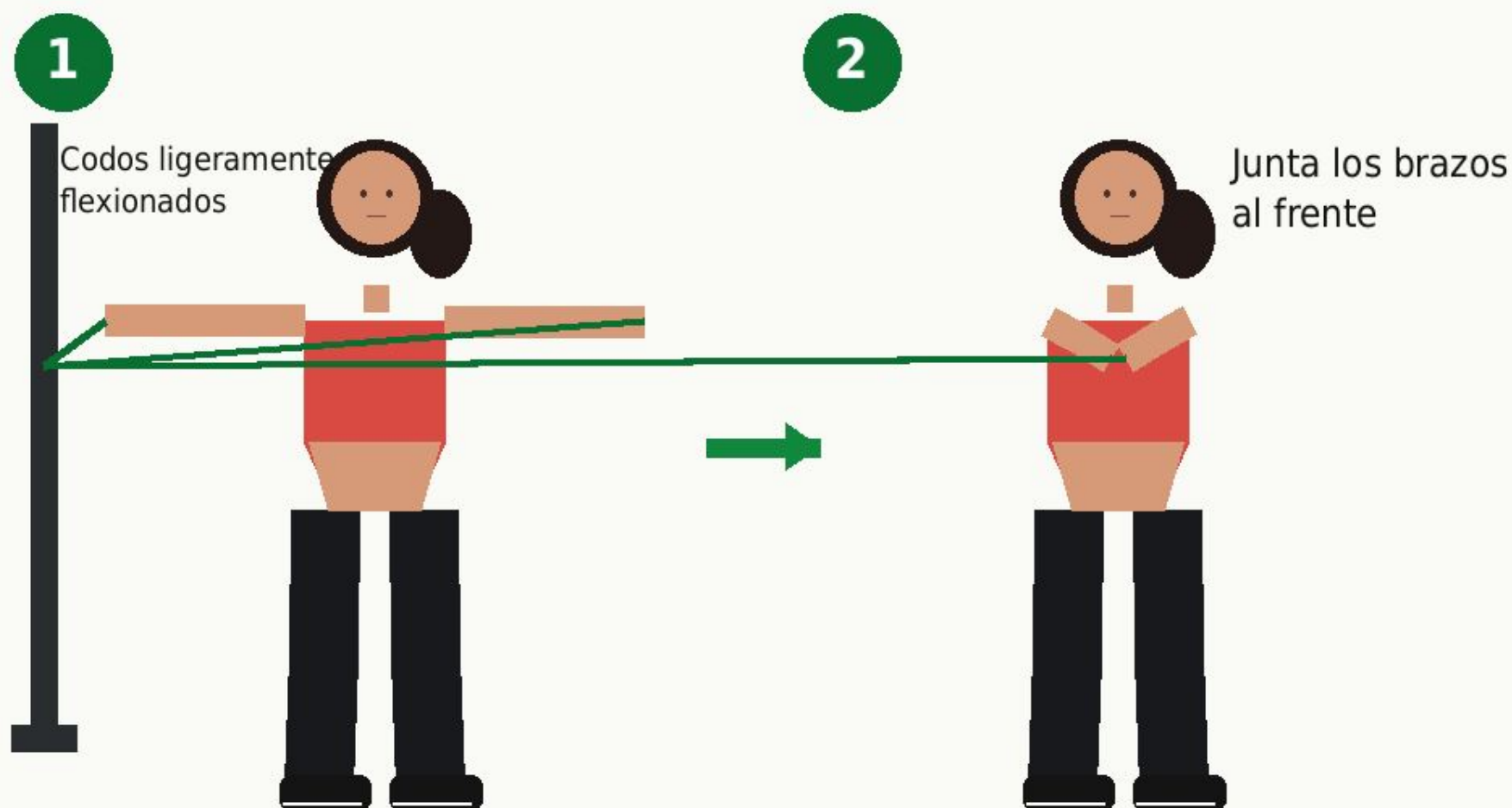


× ERROR



EJERCICIOS DE PECHO

265 APERTURA DE PECHO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del pecho y colócate de espaldas al punto de anclaje. Abre los brazos con los codos suaves y júntalos al frente en un arco controlado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales y deltoides anteriores

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No conviertas la apertura en un press; conserva el arco de movimiento.

✓ CORRECTO



× ERROR

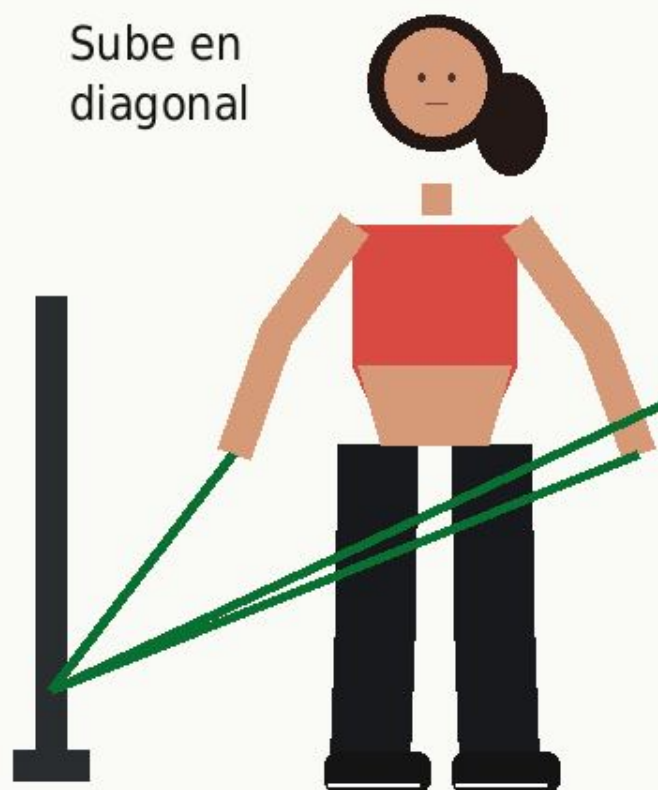


EJERCICIOS DE PECHO

266 APERTURA DE ABAJO HACIA ARRIBA

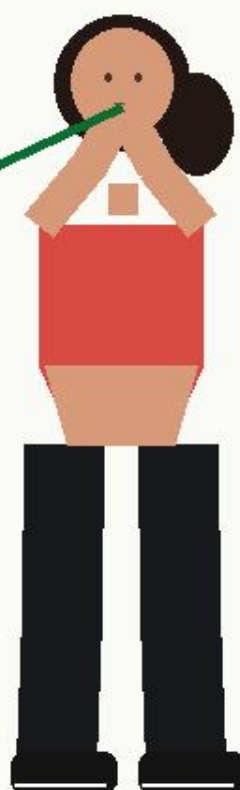
1

Sube en diagonal



2

Pecho alto



¿CÓMO HACERLO?

Ancra la banda cerca del suelo. Con los brazos abiertos y bajos, lleva las manos hacia arriba y al centro hasta quedar delante del pecho. Regresa despacio.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectoral superior y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Evita encoger los hombros al acercar las manos.

✓ CORRECTO

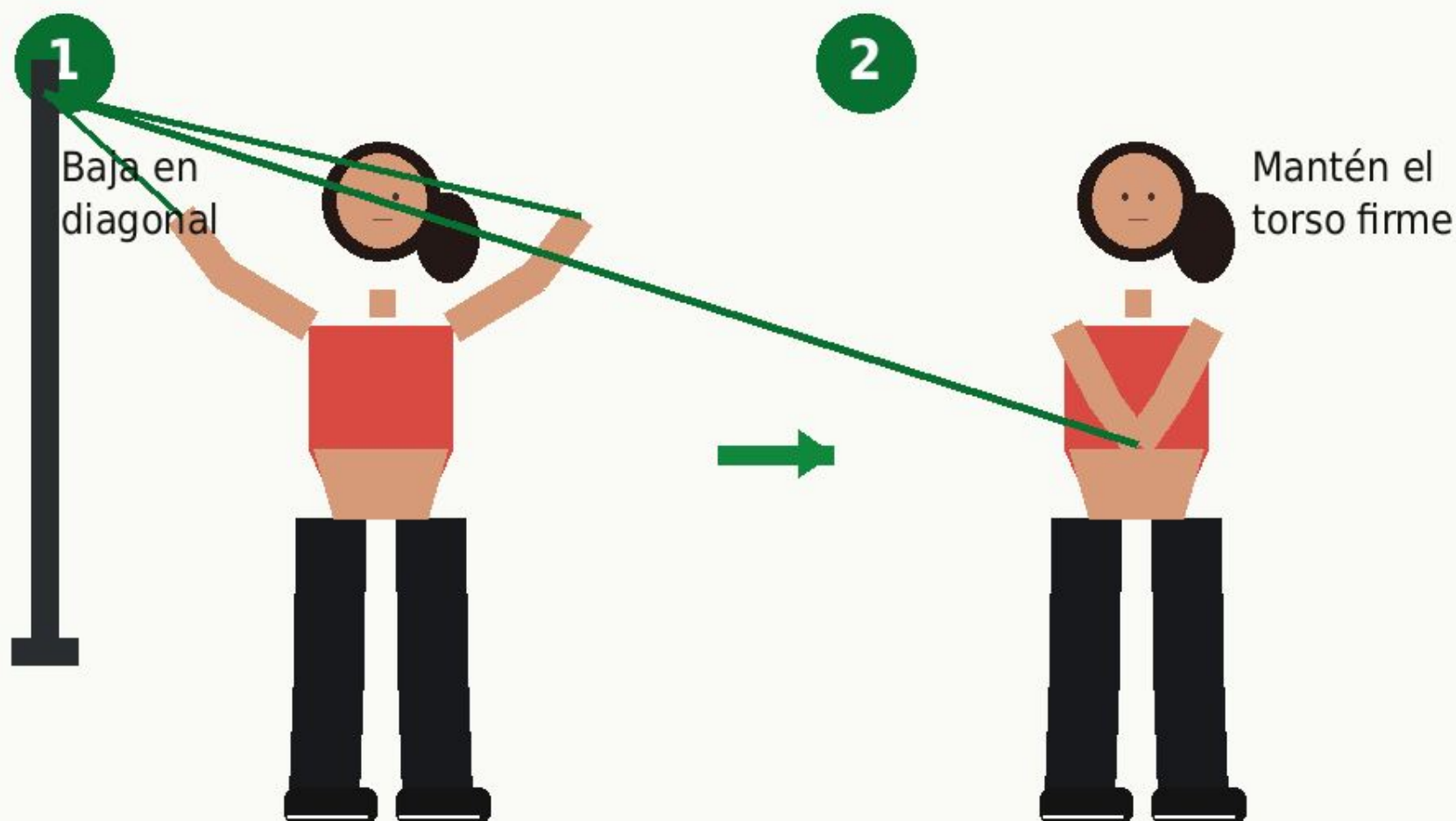


× ERROR



EJERCICIOS DE PECHO

267 APERTURA DE ARRIBA HACIA ABAJO



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza. Desde los brazos abiertos y altos, lleva las manos hacia abajo y al centro con un arco suave. Regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectoral inferior y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No redondees la espalda ni cierres los codos en exceso.

✓ CORRECTO



× ERROR

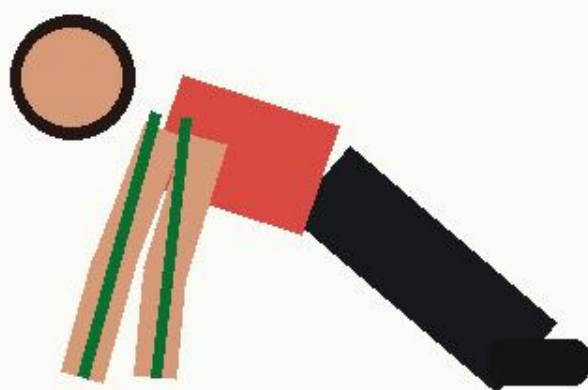


EJERCICIOS DE PECHO

268 FLEXIÓN DE BRAZOS CON BANDA

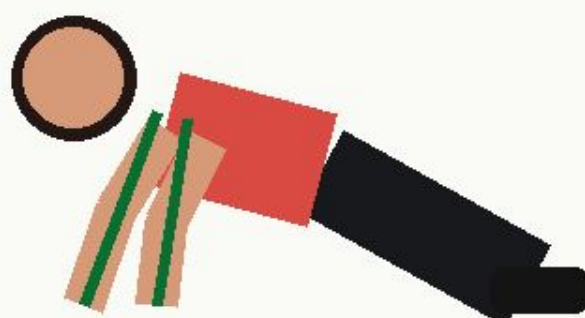
1

Cuerpo en línea recta



2

Codos a un ángulo cómodo



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda sobre la parte alta de la espalda y sujeta los extremos bajo las manos. En posición de plancha, flexiona los codos para bajar y empuja el suelo para volver.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, tríceps, hombros y core

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-12

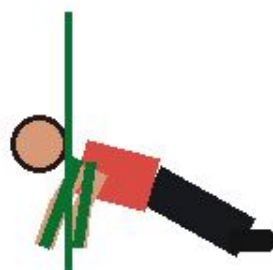
SERIES

3

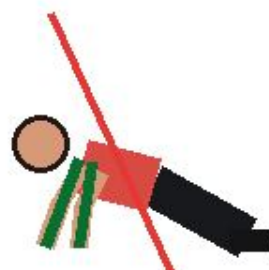
CONSEJO

Evita hundir la cadera o dejar que la banda se desplace hacia el cuello.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE PECHO

269 CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA DE PECHO

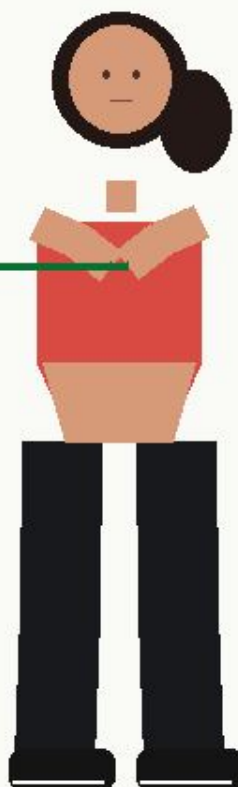
1

Mantén la tensión



2

Respira con normalidad



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda detrás a la altura del pecho. Lleva las manos al frente y mantén la posición con tensión constante, abdomen activo y hombros bajos.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, tríceps y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

20-30 segundos

SERIES

3

CONSEJO

No bloques los codos ni arquees la espalda durante el sostén.

✓ CORRECTO



× ERROR

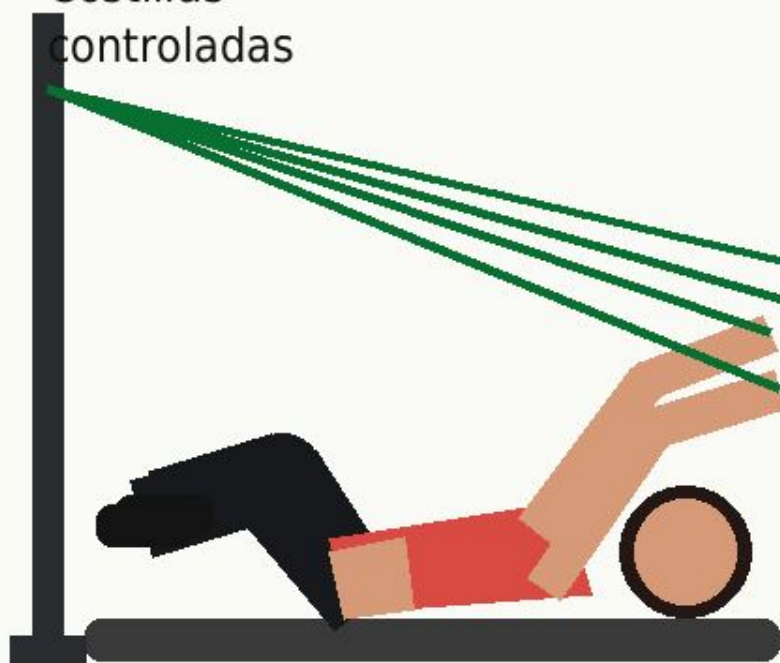


EJERCICIOS DE PECHO

270 PULLOVER ACOSTADA CON BANDA

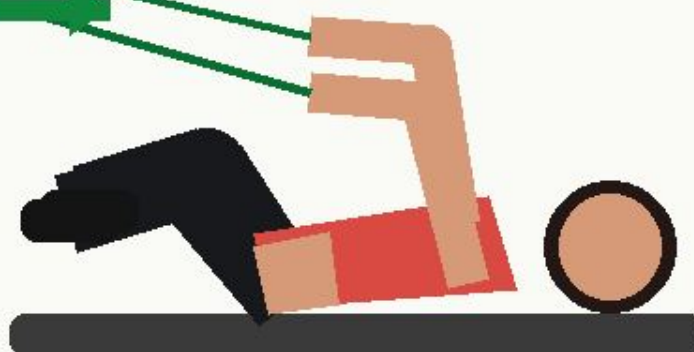
1

Costillas controladas



2

Mueve los brazos sin arquear la espalda



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con la banda anclada detrás de la cabeza. Con los codos suaves, lleva los brazos desde arriba de la cabeza hacia el pecho y vuelve lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pectorales, dorsales y serrato

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

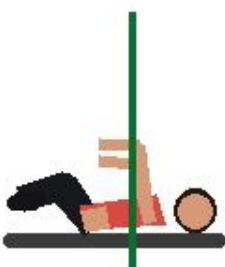
SERIES

3

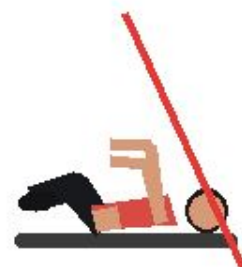
CONSEJO

Mantén la zona lumbar estable y evita usar impulso.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE ESPALDA

271 | REMO SENTADO CON BANDA

1

Espalda recta y hombros relajados.

Piernas ligeramente flexionadas.

2

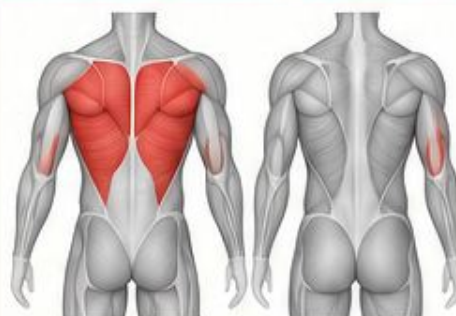
Lleva los codos hacia atrás, activando la espalda.

Contrae los omóplatos al final del movimiento.

¿CÓMO HACERLO?

1. Siéntate en el suelo con las piernas extendidas o ligeramente flexionadas.
2. Coloca la banda alrededor de los pies y sujeta los extremos con las manos.
3. Tira de la banda llevando los codos hacia atrás, manteniendo la espalda recta y contrayendo los omóplatos.
4. Regresa de forma controlada a la posición inicial, manteniendo la tensión en la banda.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Dorsales
- Romboides
- Trapecio (medio e inferior)
- Deltoides posterior
- Bíceps

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12–15

SERIES

3–4

CONSEJO

Mantén el core activo, la espalda recta y enfócate en sentir la contracción de la espalda en cada repetición.

EJECUCIÓN CORRECTA



Espalda recta, codos hacia atrás, movimiento controlado.

EJECUCIÓN INCORRECTA



No arquee la espalda ni adelante los hombros.

EJERCICIOS DE ESPALDA

272 REMO DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos con las manos. Inclina ligeramente el torso manteniendo la espalda neutral. Tira de la banda hacia el abdomen llevando los codos atrás. Regresa lentamente a la posición inicial sin perder el control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, romboides y bíceps



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12 – 15



SERIES

3



CONSEJO

Evita encoger los hombros y mantén el cuello relajado durante todo el movimiento.



EJERCICIOS DE ESPALDA

273 REMO A UN BRAZO



¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie adelantado sobre la banda y toma un extremo con la mano del mismo lado. Inclina el torso con la espalda recta y apoya la mano libre sobre el muslo. Tira del codo hacia atrás hasta llevar la mano cerca de la cadera. Baja con control y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, romboides y bíceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Evita rotar el tronco; el movimiento debe salir del hombro y la espalda.



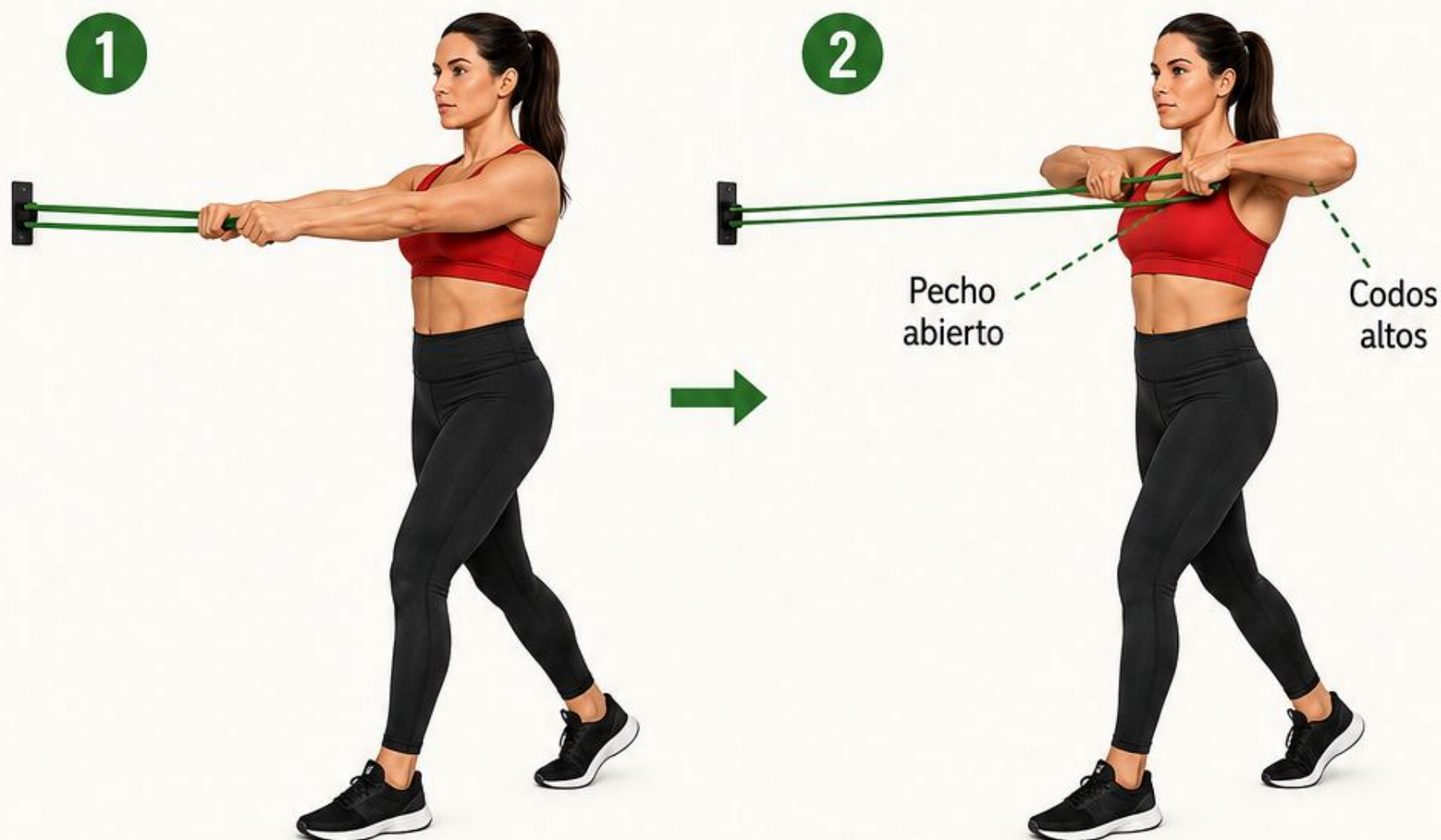
Correcto



Incorrecto

EJERCICIOS DE ESPALDA

274 REMO ALTO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del pecho y sujeta los extremos con ambas manos. Da un paso atrás para crear tensión. Tira de la banda hacia la parte alta del pecho abriendo los codos. Regresa lentamente manteniendo el control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Espalda alta, deltoides posteriores y romboides



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12–15



SERIES

3



CONSEJO

No eleves los hombros hacia las orejas; mantén el cuello largo y relajado.



EJERCICIOS DE ESPALDA

275 REMO BAJO CON BANDA ANCLADA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda en un punto bajo y siéntate frente a ella con las piernas extendidas. Toma los extremos con ambas manos y mantén el torso erguido. Lleva los codos hacia atrás hasta acercar las manos al abdomen. Regresa despacio sin redondear la espalda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, romboides y bíceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el pecho elevado y evita compensar tirando con la zona lumbar.



EJERCICIOS DE ESPALDA

276 JALÓN AL PECHO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y toma los extremos con ambas manos. Mantén el pecho abierto y lleva los codos hacia abajo mientras acercas las manos a la parte alta del pecho. Vuelve lentamente a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, redondo mayor y bíceps



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



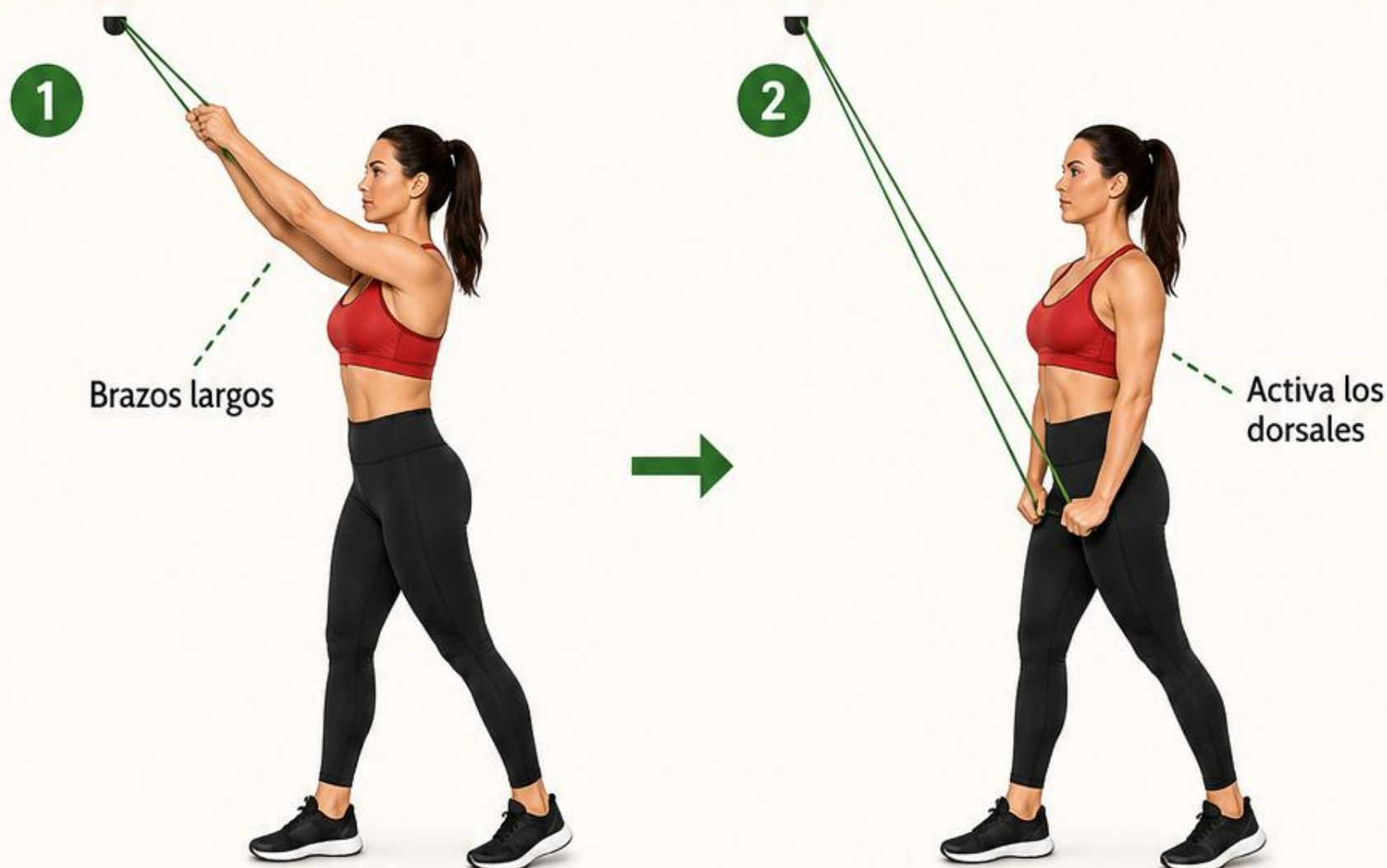
CONSEJO

Evita inclinarte demasiado hacia atrás para completar el jalón.



EJERCICIOS DE ESPALDA

277 JALÓN CON BRAZOS RECTOS



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y da un paso atrás. Con una ligera flexión de codos, lleva los brazos hacia abajo hasta los muslos. Regresa de forma controlada sin perder la tensión ni mover el tronco.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, hombros y abdomen



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No flexiones de más los codos ni conviertas el movimiento en un remo.



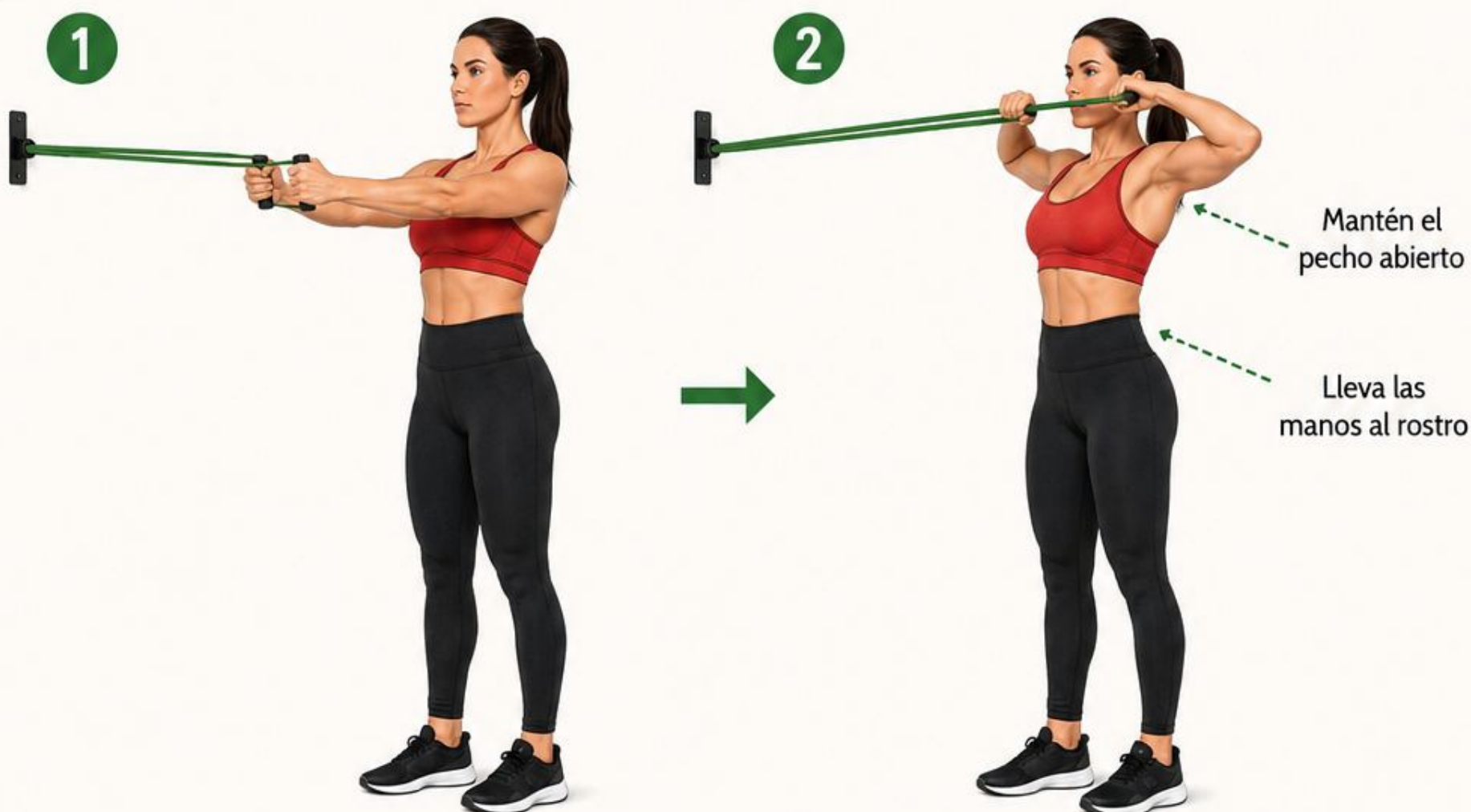
Armas viajan en un arco controlado.



Codos se flexionan en exceso y el tronco se balancea.

EJERCICIOS DE ESPALDA

278 FACE PULL CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura de la cara y toma los extremos con ambas manos. Tira de la banda hacia el rostro abriendo los codos y llevando las manos hacia los lados de la cara. Regresa lentamente manteniendo el control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides posteriores, trapecio y romboides



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



CONSEJO

Evita bajar los codos; el ejercicio busca activar la parte alta de la espalda.



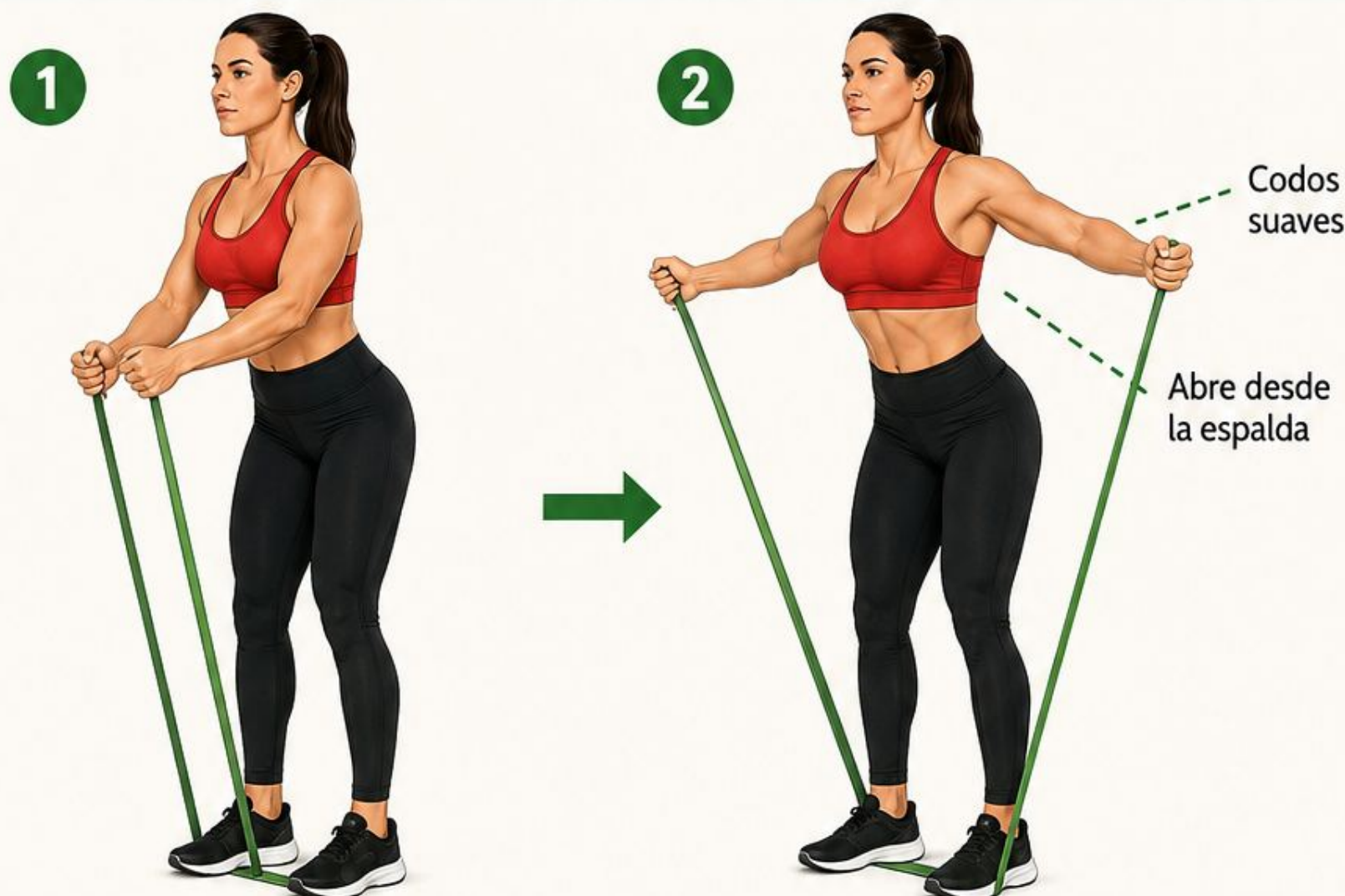
Codos altos, escápulas retraídas.



Codos bajos, hombros redondeados.

EJERCICIOS DE ESPALDA

279 APERTURA INVERSA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos con las manos frente al cuerpo.

Inclina ligeramente el torso manteniendo la espalda recta.

Abre los brazos hacia los lados y junta las escápulas.

Regresa despacio a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides posteriores, romboides y trapecio



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No uses impulso ni eleves los hombros al abrir los brazos.



Hombros abajo, pecho abierto.



Eleva los hombros y balancea el torso.

EJERCICIOS DE ESPALDA

280 REMO INCLINADO CON BANDA BAJO LOS PIES

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y flexiona ligeramente las rodillas.
Lleva la cadera atrás hasta inclinar el torso con la espalda recta.
Tira de la banda hacia el abdomen llevando los codos atrás.
Baja lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Dorsales, romboides
e isquiotibiales



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

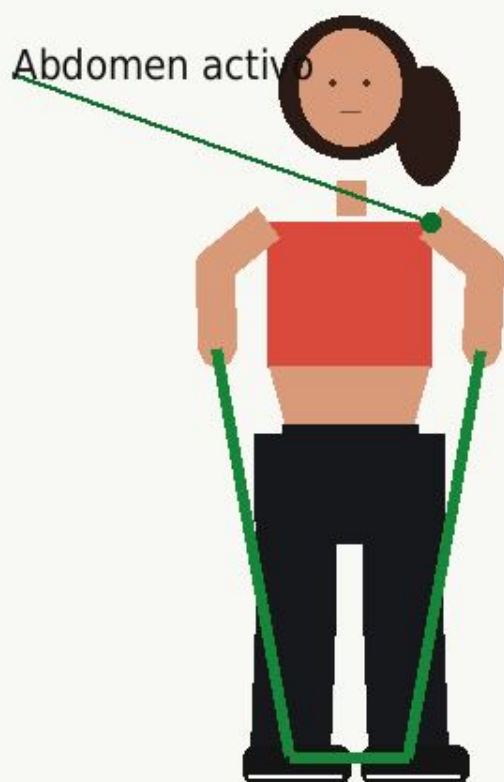
No redondees la espalda;
mantén el abdomen firme
y el peso repartido en
ambos pies.



EJERCICIOS DE HOMBROS

281 PRESS DE HOMBROS CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo ambos pies. Lleva las manos a la altura de los hombros. Presiona hacia arriba sin bloquear los codos y regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides, tríceps y trapecio

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Mantén el torso estable y evita arquear la zona lumbar.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

282 PRESS DE HOMBRO A UN BRAZO

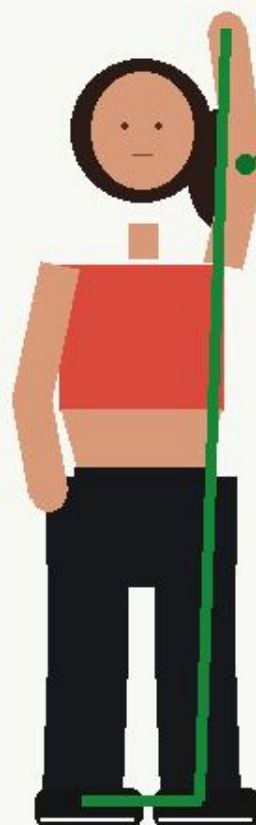
1

Pelvis estable



2

Brazo alineado al subir



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie del lado de trabajo. Lleva una mano al hombro y presiona hacia arriba. Mantén la pelvis nivelada y baja lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides, tríceps y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por brazo

SERIES

3

CONSEJO

No te inclines hacia el lado para ganar recorrido.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR

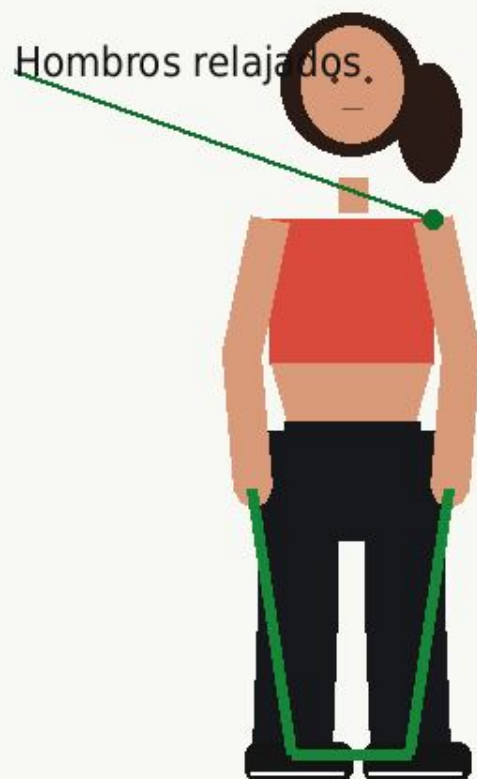


Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

283 ELEVACIÓN LATERAL CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos. Eleva los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros con una ligera flexión de codos.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides medios y trapecio

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Evita encoger los hombros o usar impulso.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE HOMBROS

284 ELEVACIÓN FRONTAL CON BANDA

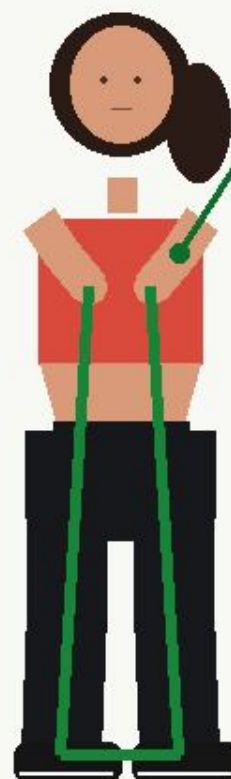
1

Core activo



2

Brazos al frente con control



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y sujeta los extremos frente a los muslos. Eleva los brazos al frente hasta la altura de los hombros y regresa lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides anteriores y abdomen

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No arquees la espalda para elevar más alto.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR

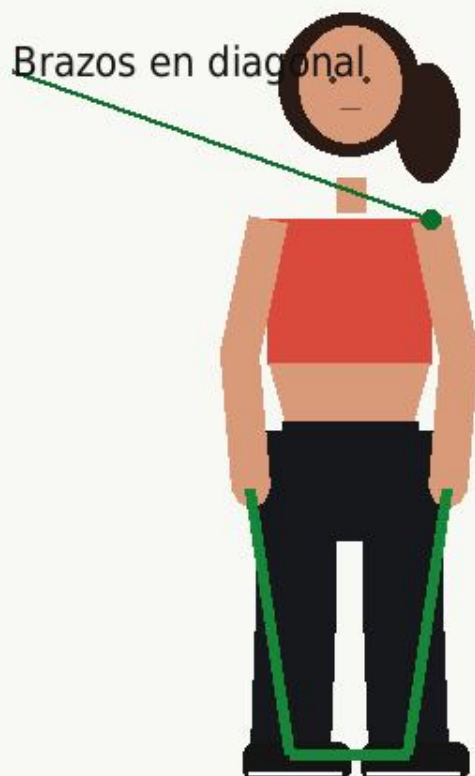


Evita compensar con el tronco

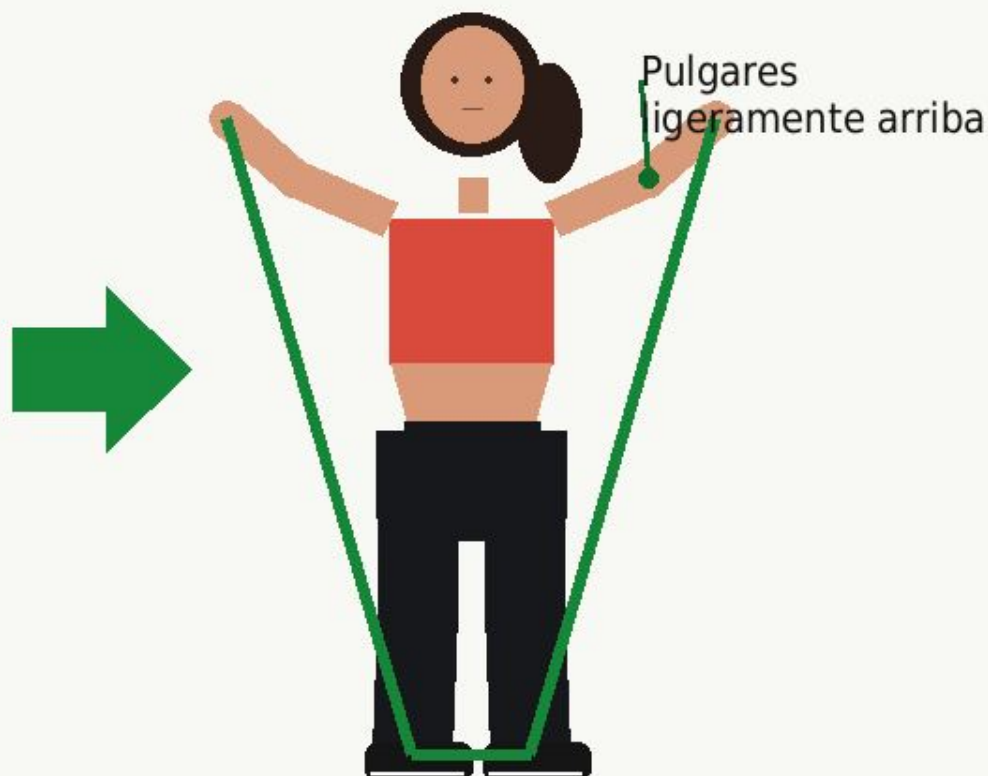
EJERCICIOS DE HOMBROS

285 ELEVACIÓN EN PLANO ESCAPULAR

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda. Eleva los brazos en diagonal, aproximadamente 30° por delante del plano lateral, hasta una altura cómoda. Baja con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides, supraespinoso y trapecio

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Usa un recorrido cómodo y mantén el cuello relajado.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



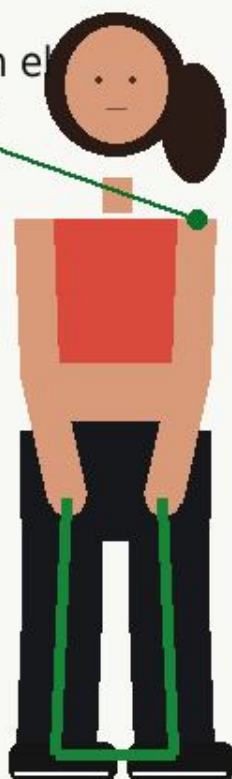
Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

286 REMO VERTICAL CON BANDA

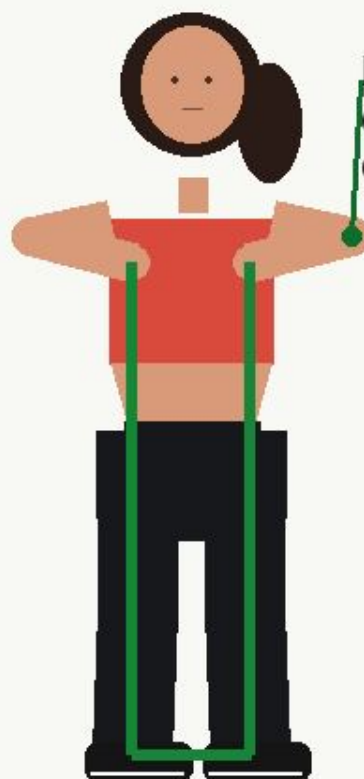
1

Codos guían el movimiento



2

Muñecas por debajo de los codos



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y toma los extremos frente al cuerpo. Lleva los codos hacia arriba y afuera hasta una altura cómoda; baja lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides y trapecio superior

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

No eleves los codos por encima de los hombros si resulta incómodo.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR

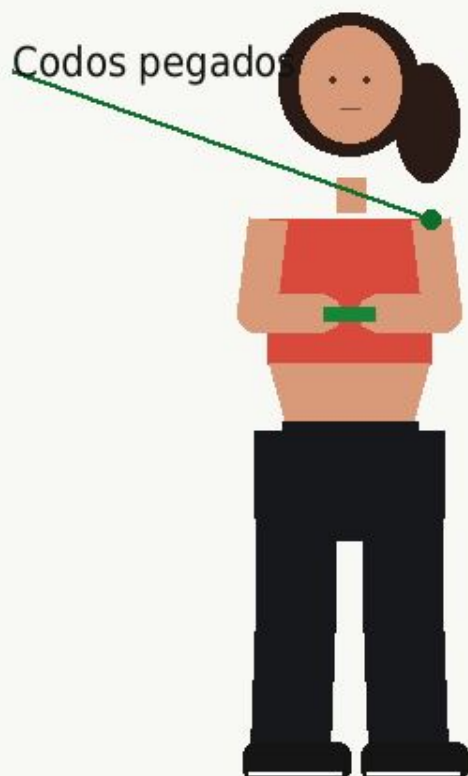


Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

287 ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Mantén los codos pegados al cuerpo y flexionados a 90°. Separa las manos contra la tensión de la banda sin mover los codos del costado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Manguito rotador y deltoides posterior

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Usa poca resistencia y evita separar los codos del torso.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



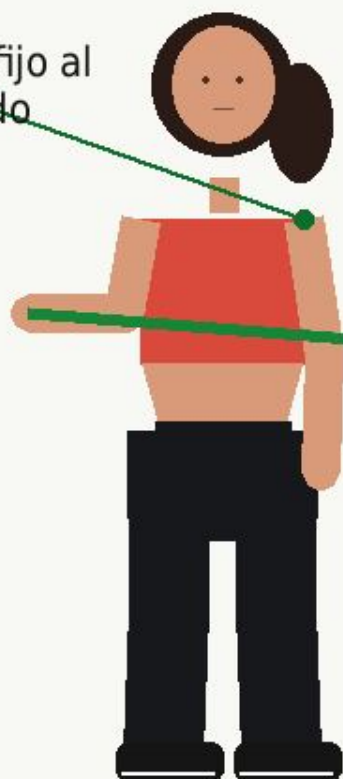
Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

288 ROTACIÓN INTERNA DE HOMBRO

1

Codo fijo al costado



2

Gira el antebrazo hacia dentro



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda al costado. Con el codo pegado al cuerpo y flexionado a 90°, lleva la mano hacia el abdomen y vuelve lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Subescapular, pectoral y dorsal

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15 por lado

SERIES

3

CONSEJO

No gires el tronco; el movimiento debe salir del hombro.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR

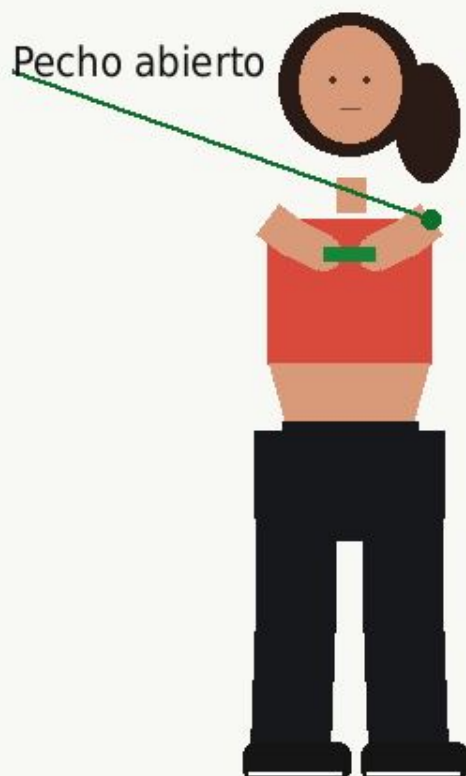


Evita compensar con el tronco

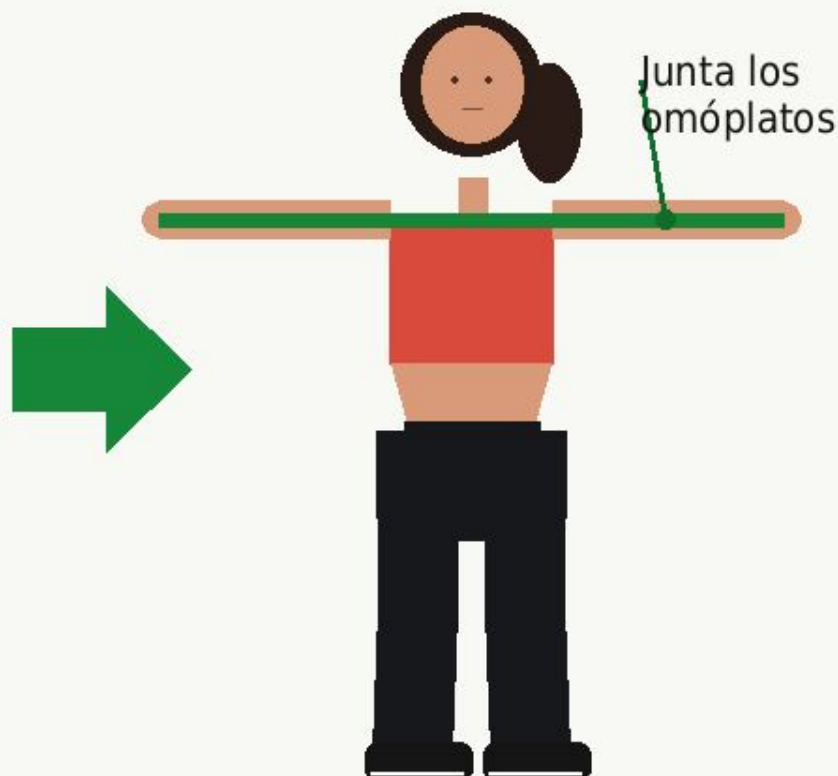
EJERCICIOS DE HOMBROS

289 APERTURA HORIZONTAL DE BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda al frente con brazos extendidos. Separa las manos hasta formar una T y junta los omóplatos. Regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Deltoides posteriores, romboides y trapecio

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Mantén los hombros bajos y no arquees la espalda.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE HOMBROS

290 ELEVACIÓN EN Y CON BANDA

1

Forma una Y



2

Hombros lejos de las orejas



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y eleva los brazos en diagonal formando una Y. Mantén el abdomen activo y baja con control hasta la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Trapezio inferior, deltoides y espalda alta

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Usa poca tensión para mantener una técnica limpia.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita compensar con el tronco

EJERCICIOS DE BRAZOS

291 CURL DE BÍCEPS CON BANDA

1

Codos pegados al cuerpo



2

Sube sin balancear el tronco



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y sujeta los extremos con las palmas hacia arriba. Mantén el abdomen activo y los codos cerca del cuerpo. Flexiona los codos para elevar las manos hacia los hombros. Baja lentamente hasta la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Bíceps y antebrazos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Evita adelantar los hombros o usar impulso con la espalda; controla tanto la subida como la bajada.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita usar impulso

EJERCICIOS DE BRAZOS

292 CURL MARTILLO CON BANDA

1

Agarre
neutro



2

Muñecas
alineadas



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y toma los extremos con agarre neutro. Mantén los codos cerca del cuerpo y el pecho elevado. Flexiona los codos para elevar las manos hacia los hombros sin girar las muñecas. Regresa de forma controlada.

MÚSCULOS
TRABAJADOS

Bíceps, braquial y
antebrazos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No encorves los hombros ni balancees el cuerpo; el movimiento debe salir de los codos.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita balancear el cuerpo

EJERCICIOS DE BRAZOS

293 CURL ALTERNADO CON BANDA

1

Alterna un brazo a la vez



2

Mantén el tronco estable



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y toma un extremo en cada mano. Flexiona un codo para elevar una mano hacia el hombro mientras el otro brazo permanece abajo. Baja con control y repite con el lado contrario. Alterna ambos brazos hasta completar la serie.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Bíceps y antebrazos

NIVEL:

Intermedio

REPETICIONES:

10-12 por brazo

SERIES:

3

CONSEJO

Evita inclinarte hacia un lado o acelerar la bajada; busca el mismo control en ambos brazos.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado y postura estable

× ERROR



Evita inclinarte o usar impulso para subir

EJERCICIOS DE BRAZOS

294 CURL CONCENTRADO CON BANDA

1

Apoya el
codo en el muslo



2

Aísla
el bíceps



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate y fija la banda bajo un pie. Sujeta el otro extremo con la mano del lado de trabajo y apoya el codo en la cara interna del muslo. Flexiona el codo para elevar la mano hacia el hombro. Baja lentamente y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS
TRABAJADOS:

Bíceps

NIVEL:

Intermedio

REPETICIONES:

10-12 por brazo

SERIES:

3

CONSEJO

No despegues el codo del muslo ni gires el tronco para ayudarte en la subida.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Evita girar el tronco
o impulsarte

EJERCICIOS DE BRAZOS

295 CURL DE BÍCEPS CON ANCLAJE BAJO

1

Anclaje bajo y seguro



2

Mantén los codos fijos



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda cerca del suelo detrás de ti y sujeta los extremos con las palmas hacia arriba. Da un pequeño paso al frente para crear tensión. Flexiona los codos elevando las manos hacia los hombros sin mover la parte superior de los brazos. Regresa lentamente a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Bíceps y antebrazos

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No adelantes los hombros ni permitas que los codos se desplacen demasiado hacia delante.

✓ CORRECTO



Codos cerca del cuerpo y espalda estable

× ERROR



Codos adelantados y hombros protraídos

EJERCICIOS DE BRAZOS

296 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOBRE LA CABEZA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y lleva las manos por encima de la cabeza con los codos flexionados. Mantén el abdomen activo y los brazos cerca de las orejas. Extiende los codos para llevar las manos hacia arriba. Regresa lentamente a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Tríceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Evita abrir demasiado los codos o compensar con la zona lumbar durante la extensión.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE BRAZOS

297 EMPUJE DE TRÍCEPS HACIA ABAJO

1

Anclaje alto y seguro



2

Extiende hacia abajo con control



¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de la cabeza y sujeta los extremos frente al cuerpo. Mantén los codos pegados al torso y el abdomen activo. Extiende los codos empujando las manos hacia abajo. Vuelve lentamente sin perder la alineación.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Tríceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

No adelantes los codos ni balancees el cuerpo para completar el movimiento.

✓ CORRECTO



Codos pegados al torso y movimiento controlado

× ERROR



Codos adelantados o cuerpo balanceándose

EJERCICIOS DE BRAZOS

298 PATADA DE TRÍCEPS CON BANDA

1

Inclina el tronco
sin redondear



2

Extiende los
codos hacia atrás



¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie sobre la banda y toma los extremos con una ligera inclinación del torso. Mantén los codos altos y pegados al cuerpo. Extiende los codos hacia atrás hasta alargar los brazos. Regresa lentamente manteniendo la postura.

MÚSCULOS
TRABAJADOS:

Tríceps y hombros

NIVEL:

Intermedio

REPETICIONES:

12-15

SERIES:

3

CONSEJO

No muevas los hombros hacia arriba ni dejes que los codos bajen durante la extensión.

✓ CORRECTO



Postura estable y
movimiento controlado

× ERROR



Eleva los hombros o deja
bajar los codos

EJERCICIOS DE BRAZOS

299 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS ACOSTADA

1

Codos
apuntan arriba



2

Mantén el
brazo estable



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate sobre una colchoneta con la banda bien colocada para generar tensión. Lleva las manos por encima del pecho con los codos flexionados. Extiende los codos hasta elevar las manos y regresa lentamente. Mantén los brazos estables durante todo el ejercicio.

MÚSCULOS
TRABAJADOS

Tríceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10–12

SERIES

3

CONSEJO

Evita abrir los codos en exceso o bajar las manos demasiado rápido al regresar.

✓ CORRECTO



Movimiento controlado

× ERROR



Abre los codos y baja demasiado rápido

EJERCICIOS DE BRAZOS

300 CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA DE BÍCEPS

1

Sostén a 90°



2

Mantén tensión constante



SOSTÉN



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y lleva las manos a un ángulo aproximado de 90 grados en los codos. Mantén los hombros relajados y el abdomen activo. Sostén la posición sin perder tensión durante el tiempo indicado. Descansa y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Bíceps y antebrazos

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

20-30 segundos

SERIES

3

CONSEJO

No subas los hombros ni relajes la banda durante el sostén; respira con normalidad.

✓ CORRECTO



Tensión constante y hombros relajados.

× ERROR



Sube los hombros y relaja la banda.