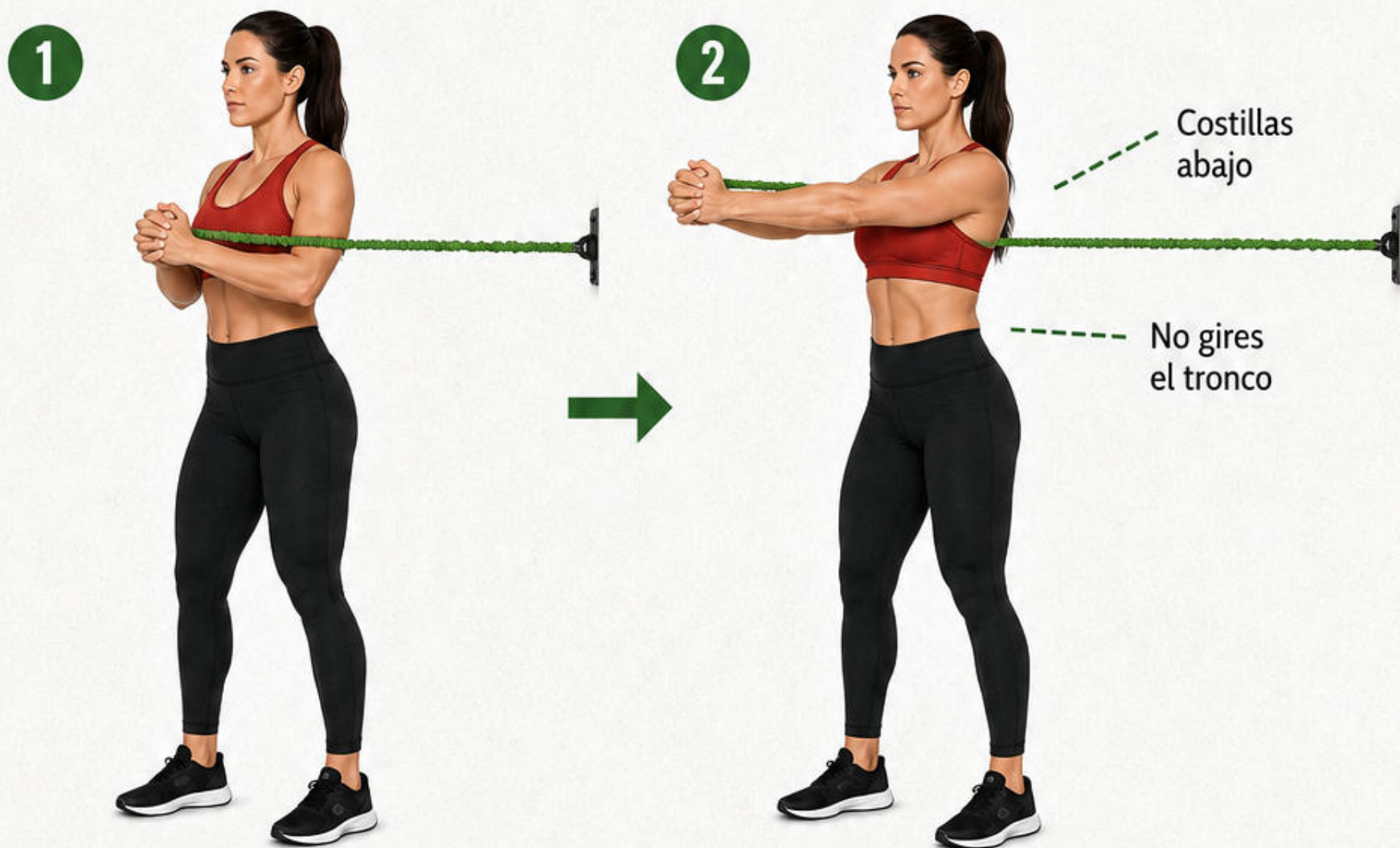


EJERCICIOS DE ABDOMEN

301 PRESS PALLOF DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado frente al anclaje y sujeta la banda a la altura del pecho.
Separa los pies al ancho de las caderas y activa el abdomen.
Empuja las manos al frente sin permitir que el tronco rote.
Regresa con control y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Mantén la pelvis estable y evita empujar con impulso; la tensión debe sentirse en el core.



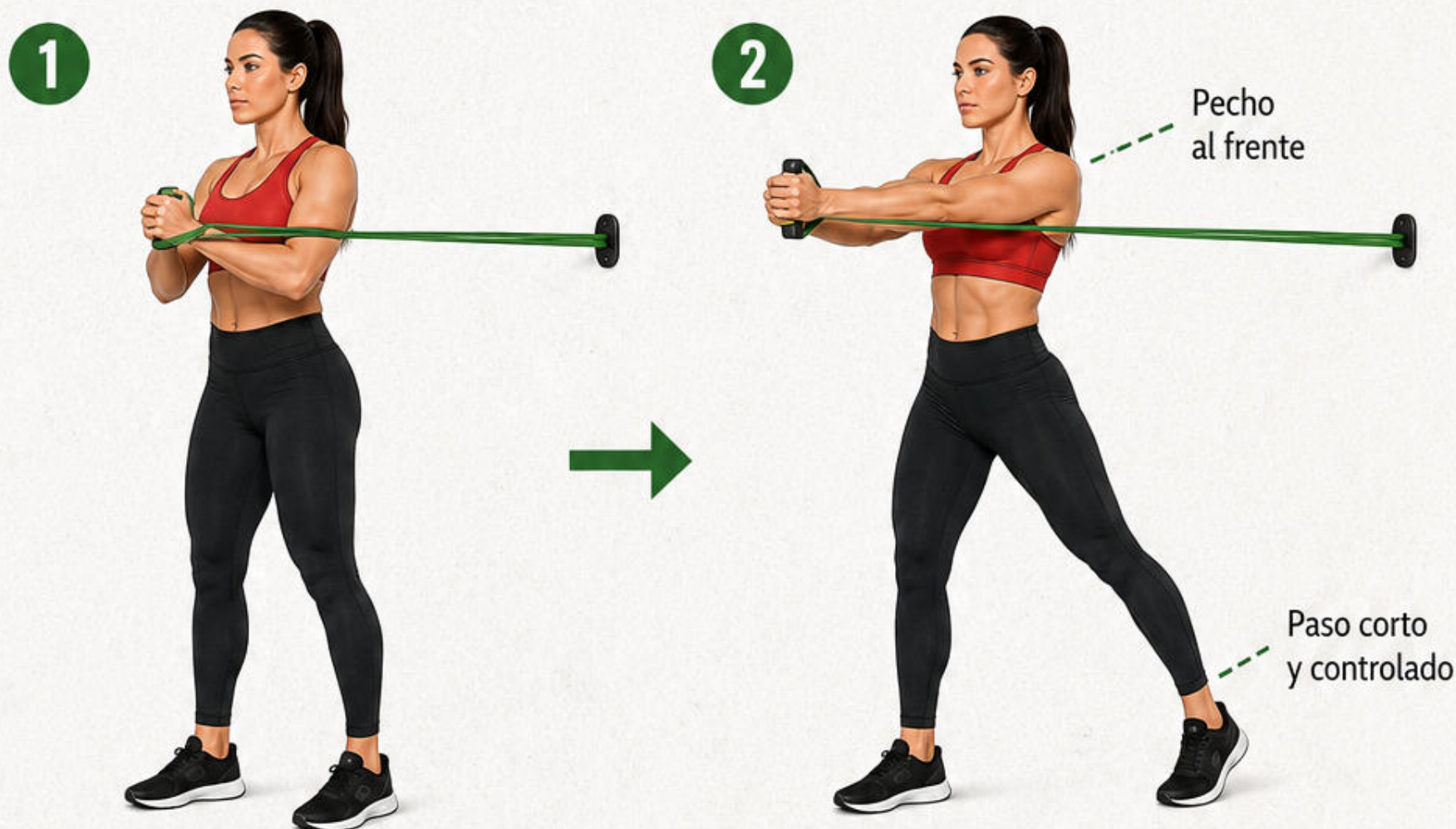
Empuje firme y tronco estable.



No dejes que el cuerpo rote hacia el anclaje.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

302 PRESS PALLOF CON PASO LATERAL



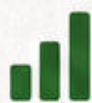
¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda frente al pecho con el cuerpo de lado respecto al anclaje. Empuja las manos al frente y, sin girar el torso, da un paso lateral alejándote del punto de anclaje. Regresa el pie y acerca las manos con control. Completa las repeticiones y luego cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y glúteos medios



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Usa pasos pequeños para mantener la tensión y evita balancear el tronco.



Paso lateral con control.



No pierdas la alineación al moverte.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

303 ROTACIÓN DE TRONCO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado frente al anclaje y sujeta la banda con ambas manos.
Mantén una ligera flexión de rodillas y el abdomen firme.
Rota el tronco alejando las manos del anclaje mientras controlas la cadera.
Vuelve despacio a la posición inicial y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Mueve el torso con control y evita tirar solo con los brazos.



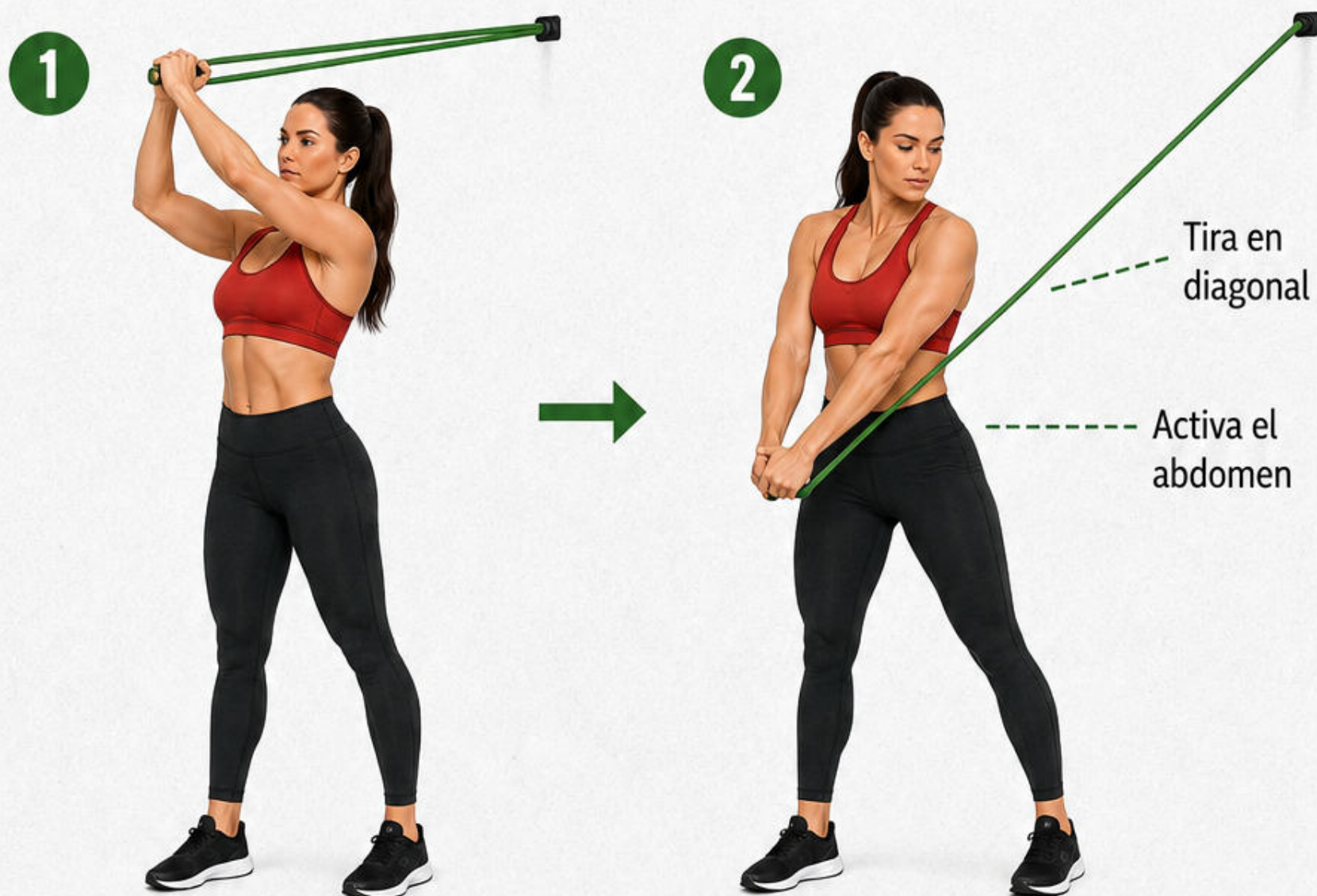
Rotación controlada.



No gires bruscamente ni arquees la espalda.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

304 CORTE DIAGONAL DE ARRIBA HACIA ABAJO



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda desde un anclaje alto con ambas manos. Comienza con las manos cerca del hombro y el abdomen firme. Lleva la banda en diagonal hacia la cadera opuesta, acompañando con una rotación controlada del torso. Regresa lentamente a la posición inicial y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Evita encoger los hombros y mantén el movimiento fluido en toda la diagonal.



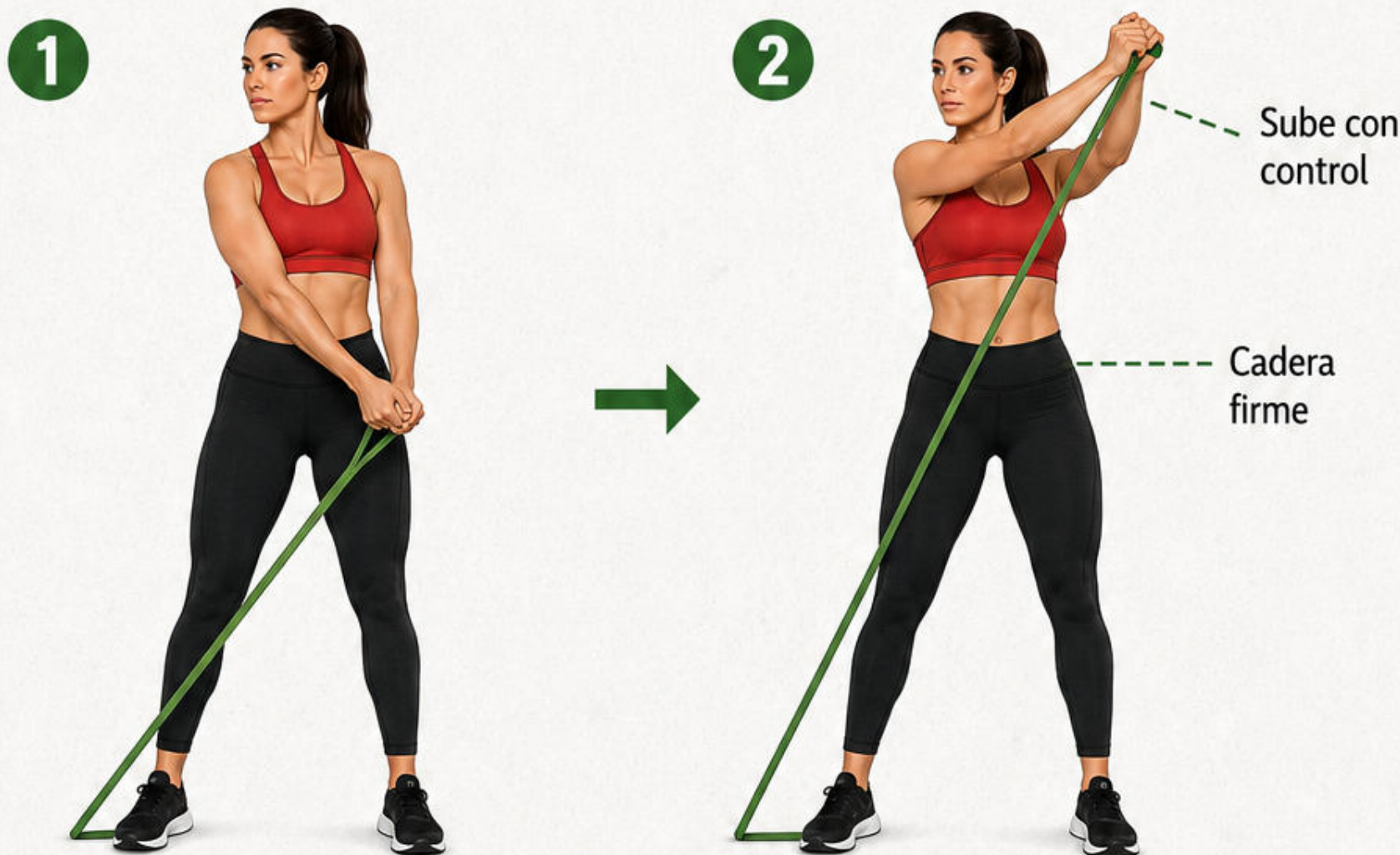
Recorrido diagonal completo.



No tires solo con los brazos.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

305 ELEVACIÓN DIAGONAL DE ABAJO HACIA ARRIBA



¿CÓMO HACERLO?

Agarra la banda desde un anclaje bajo con ambas manos. Inicia cerca de la cadera opuesta con el tronco estable. Eleva la banda en diagonal hacia arriba y al frente, guiando el movimiento desde el core. Regresa despacio a la posición inicial y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Mantén las rodillas suaves y evita impulsar el movimiento con la espalda.



Elevación diagonal firme.



No arquees la zona lumbar.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

306 CRUNCH DE PIE CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda desde un anclaje alto y colócala con tensión ligera cerca del pecho o la cabeza. Mantén la pelvis neutra y flexiona el tronco acercando las costillas a la pelvis. Regresa lentamente sin perder el control del abdomen. Repite con un recorrido corto y consciente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen y oblicuos



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

El movimiento es del abdomen; evita jalar la cabeza o redondear en exceso los hombros.



Crunch corto y controlado.



No empujes con los brazos ni con el cuello.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

307 FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda o sujétala desde un anclaje bajo y colócala a un costado del cuerpo. Mantén la postura erguida y el abdomen activo. Inclina el tronco lateralmente con control, sin rotar el pecho ni empujar la cadera. Vuelve al centro despacio y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos y abdomen



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Haz un recorrido cómodo y evita compensar elevando el hombro o torciendo el torso.



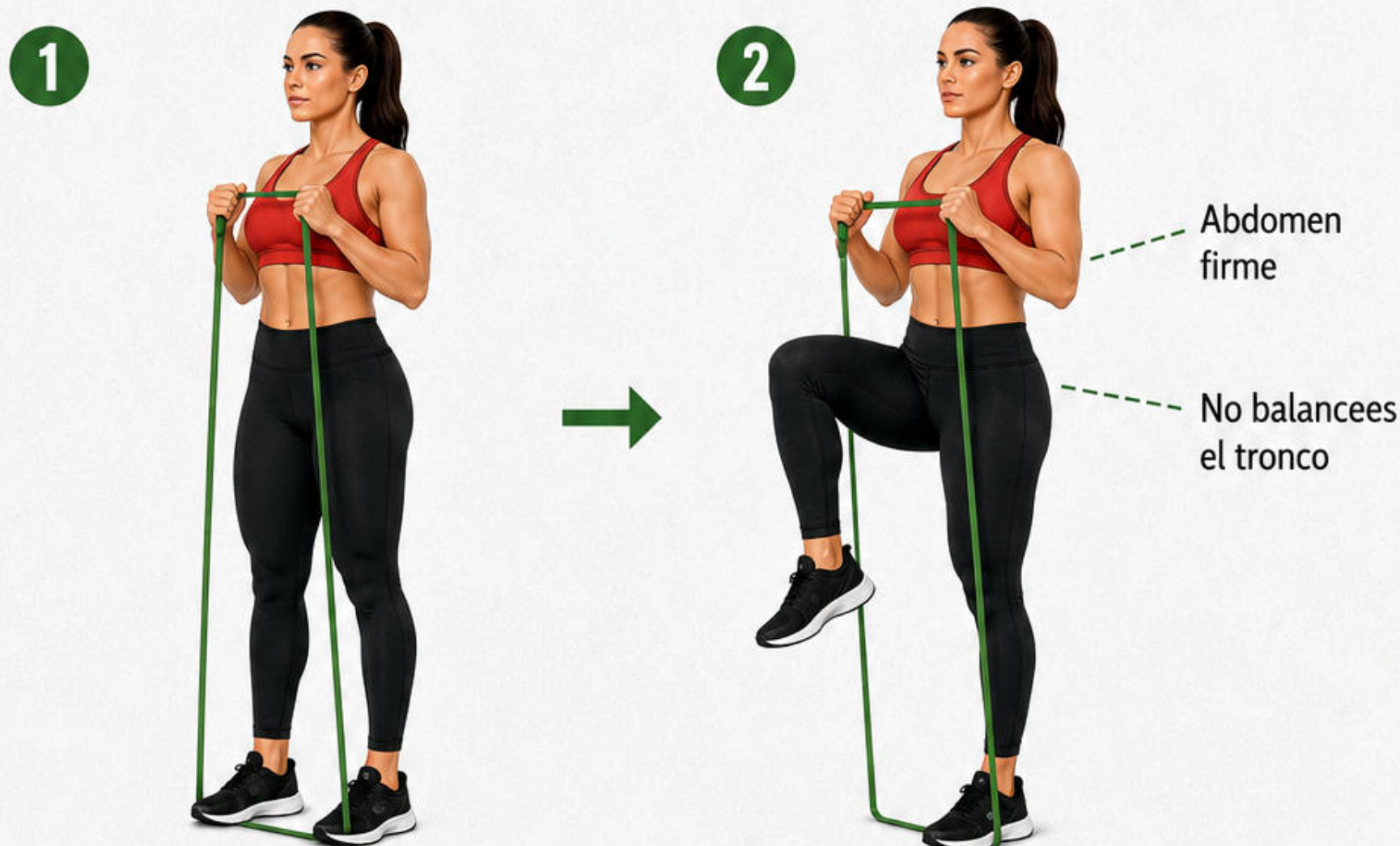
Inclinación lateral limpia.



No gires ni arquees la espalda.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

308 MARCHA DE PIE CON RESISTENCIA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda con tensión y adopta una postura erguida. Activa el abdomen y eleva una rodilla como si marcharas, manteniendo el tronco estable. Baja con control y alterna las piernas. Respira de forma regular y evita arquear la espalda al elevar la rodilla.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y hombros



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Prioriza la estabilidad del core; la rodilla sube sin que el cuerpo se incline hacia atrás.



Marcha estable y controlada.



No pierdas el equilibrio ni la postura.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

309 ELEVACIÓN DE RODILLA CON ROTACIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda y adopta una postura estable. Eleva una rodilla mientras rotas el tronco para acercar el pecho y los brazos hacia esa pierna. Regresa al centro con control y alterna los lados. Mantén el abdomen activo durante todo el movimiento sin colapsar la postura.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen y flexores de cadera



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12 por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

Busca una rotación moderada y evita encorvarte o tirar del cuello al acercarte a la rodilla.



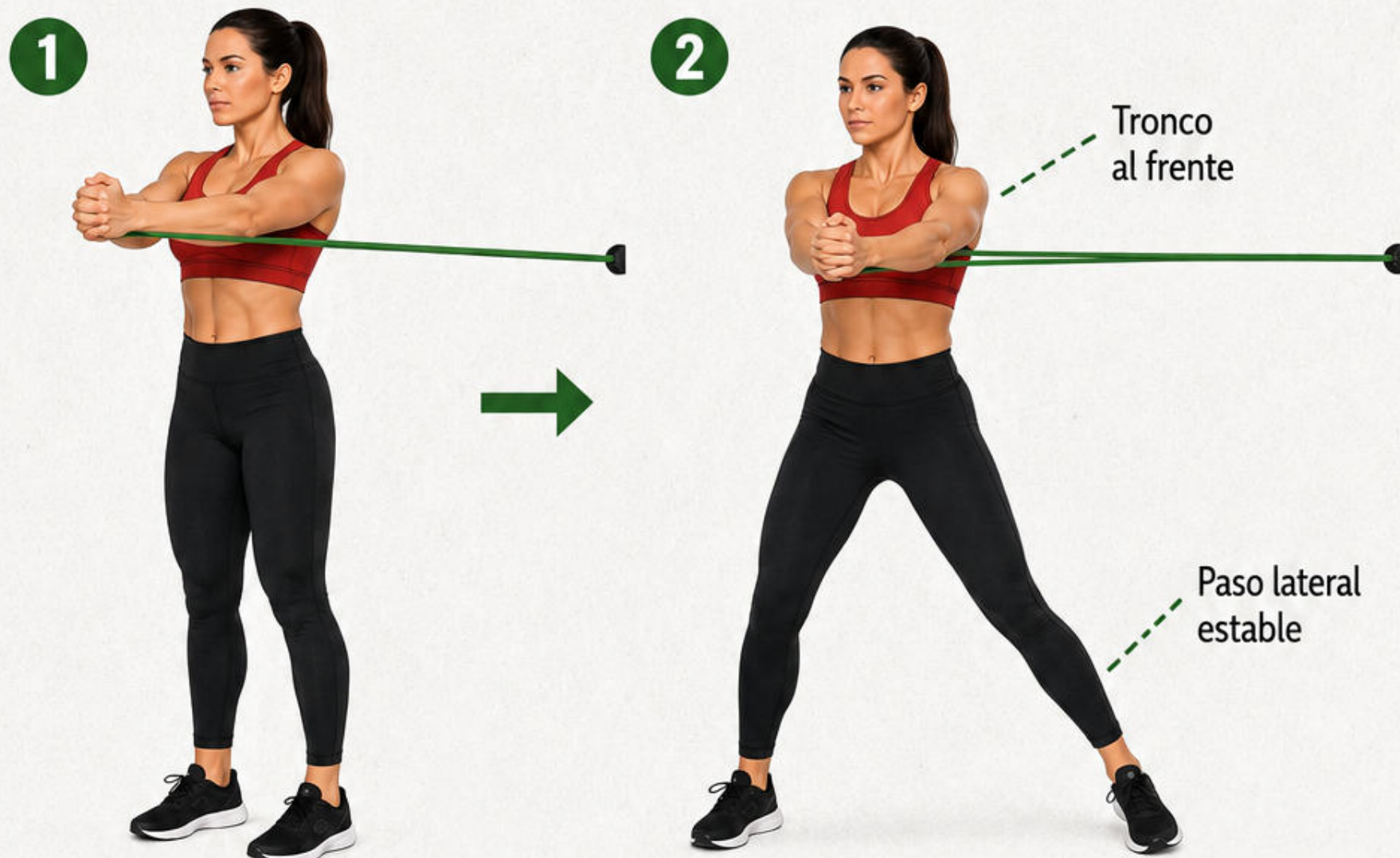
Rodilla arriba y giro estable.



No redondees la espalda ni pierdas el equilibrio.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

310 CAMINATA LATERAL ANTIROTACIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado frente al anclaje y sostiene la banda con tensión delante del pecho. Mantén el abdomen firme y da varios pasos laterales alejándote del anclaje sin dejar que el torso rote. Regresa con control al punto inicial manteniendo la postura. Repite y luego cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y glúteos medios



NÍVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 pasos por lado



SÉRIES

3



CONSEJO

No cruces los pies ni permitas que el cuerpo gire hacia la banda; mantén pasos cortos y firmes.



Desplazamiento lateral estable.



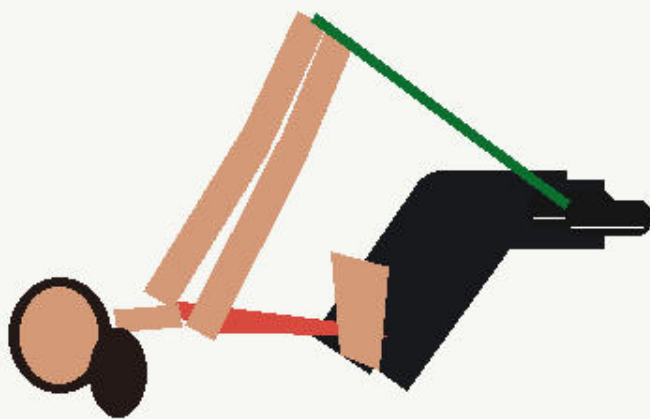
No rotates el torso ni pierdas tensión.

EJERCICIOS DE ABDOMEN

311 DEAD BUG CON BANDA

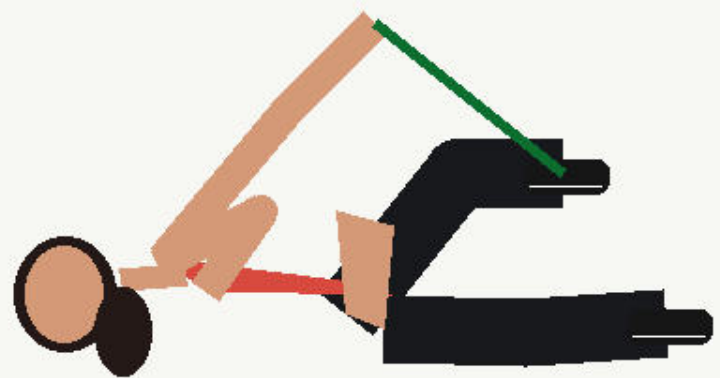
1

Zona lumbar
pegada



2

Extiende brazo y
pierna opuestos



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con rodillas a 90°. Mantén la zona lumbar apoyada y la banda tensa. Extiende una pierna y el brazo contrario sin perder el control. Regresa y alterna.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y estabilizadores del core

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Evita arquear la espalda; reduce el recorrido si pierdes contacto lumbar.

✓ CORRECTO



× ERROR

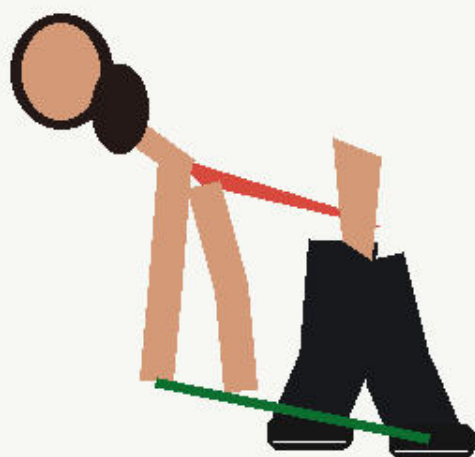


EJERCICIOS DE ABDOMEN

312 BIRD DOG CON RESISTENCIA

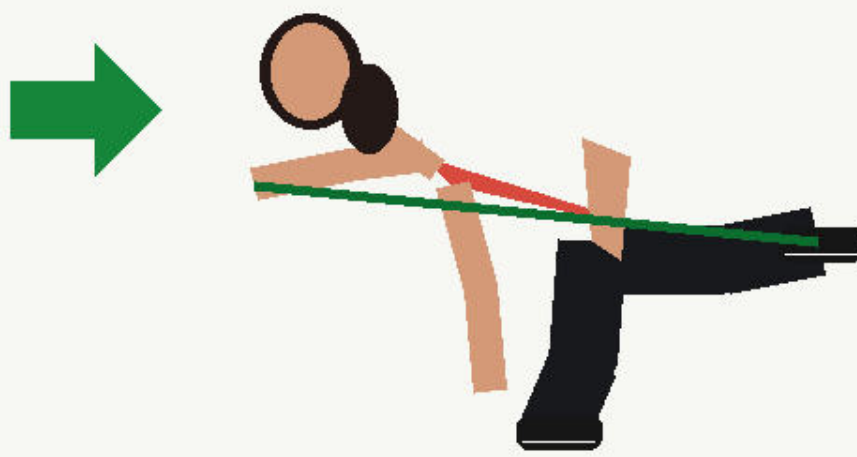
1

Pelvis estable



2

Alarga brazo y pierna



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con la banda conectando una mano y el pie contrario. Extiende brazo y pierna opuestos manteniendo la pelvis estable. Regresa lentamente y alterna.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Core, glúteos y espalda

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

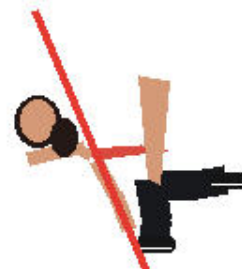
CONSEJO

No eleves la pierna por encima de la cadera ni gires el tronco.

✓ CORRECTO



× ERROR

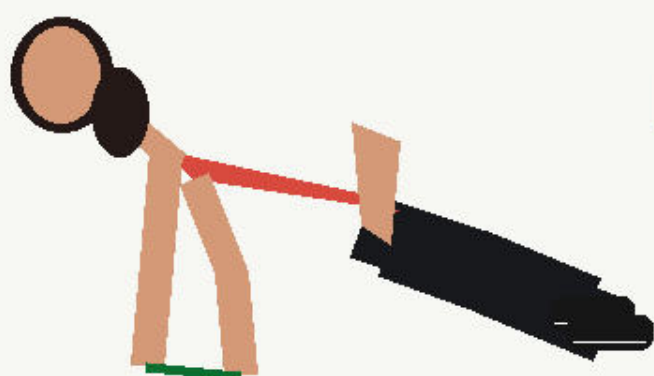


EJERCICIOS DE ABDOMEN

313 PLANCHA CON REMO DE BANDA

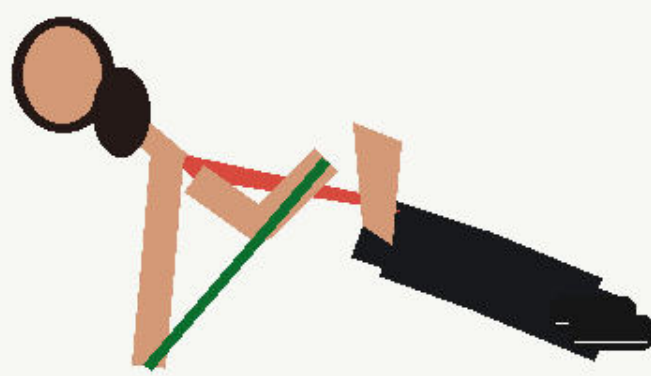
1

Cadera nivelada



2

Codo hacia atrás



¿CÓMO HACERLO?

Adopta una plancha alta con la banda bajo una mano. Mantén el cuerpo firme y realiza un remo con el brazo libre llevando el codo hacia atrás. Baja con control y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, dorsales y hombros

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

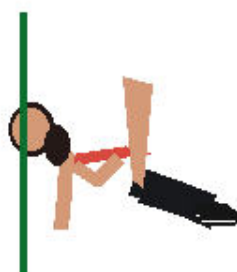
SERIES

3

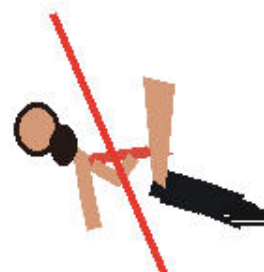
CONSEJO

Evita rotar la pelvis; separa un poco más los pies si necesitas estabilidad.

✓ CORRECTO



× ERROR

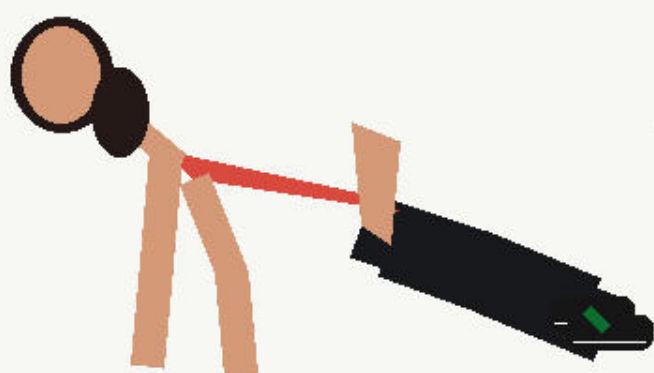


EJERCICIOS DE ABDOMEN

314 ESCALADOR CON MINIBANDA

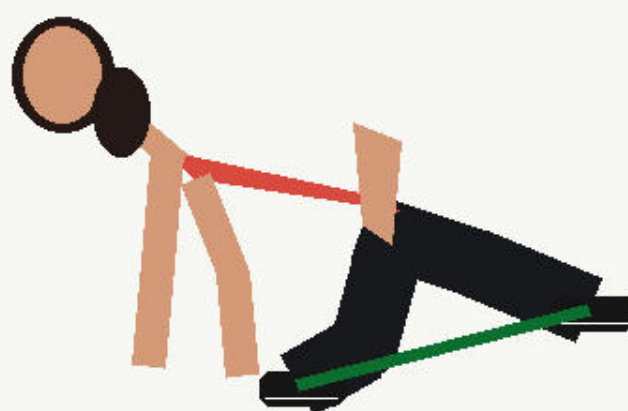
1

Core activo



2

Rodilla hacia el pecho



¿CÓMO HACERLO?

Coloca una minibanda alrededor de los pies y adopta una plancha alta. Lleva una rodilla hacia el pecho venciendo la resistencia. Alterna sin elevar la cadera.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

20-30 alternadas

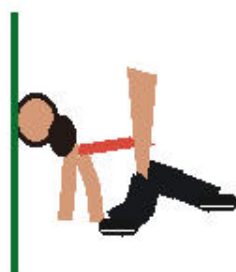
SERIES

3

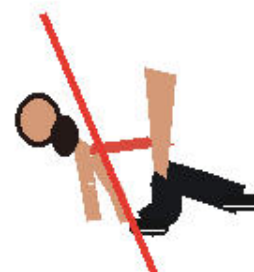
CONSEJO

Mantén los hombros sobre las manos y evita rebotar con la cadera.

✓ CORRECTO



× ERROR

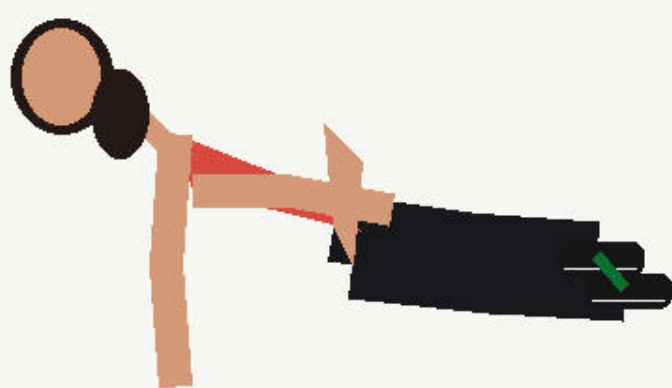


EJERCICIOS DE ABDOMEN

315 PLANCHA LATERAL CON ABDUCCIÓN

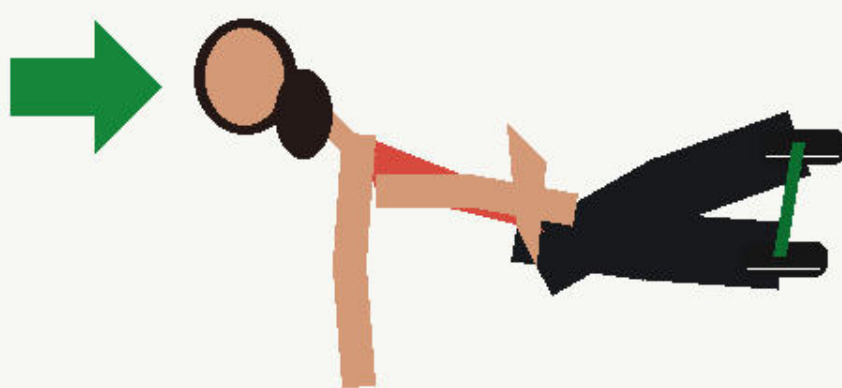
1

Cuerpo en línea



2

Eleva la pierna superior



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha lateral con minibanda sobre los tobillos. Mantén el cuerpo alineado y eleva la pierna superior con control. Baja lentamente y completa el lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, glúteo medio y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

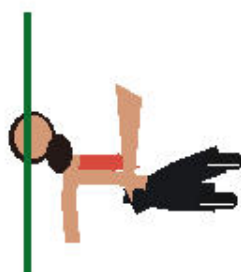
SERIES

3

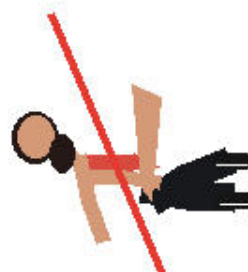
CONSEJO

No dejes caer la cadera ni gires el pecho hacia el suelo.

✓ CORRECTO



× ERROR

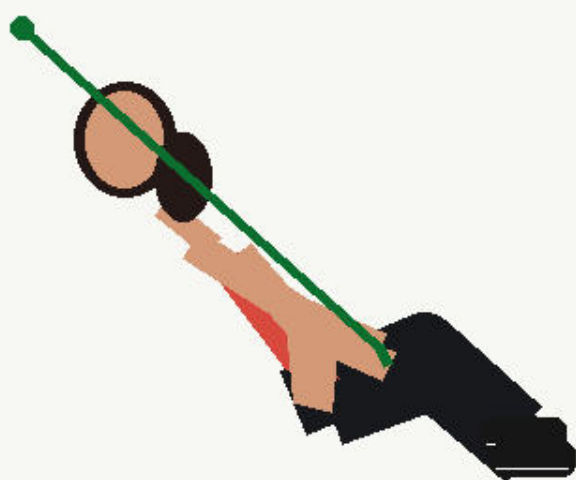


EJERCICIOS DE ABDOMEN

316 GIRO RUSO CON BANDA

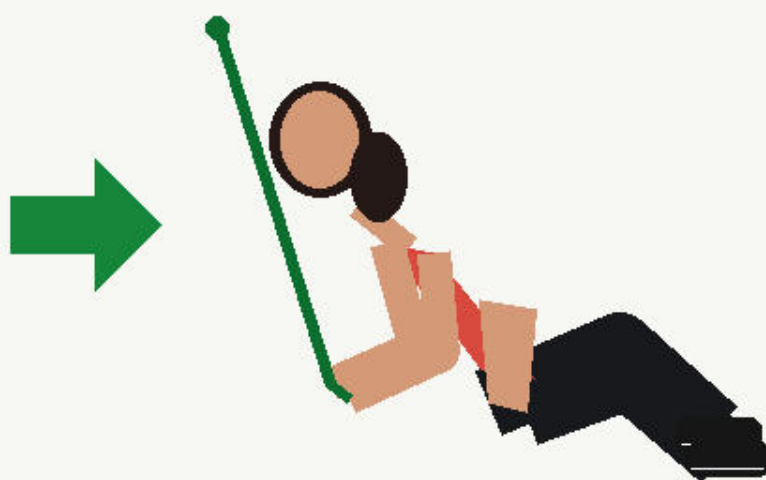
1

Pecho elevado



2

Rota desde el tronco



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con rodillas flexionadas y sujeta la banda con tensión. Inclina ligeramente el torso y rota de un lado al otro con control, manteniendo el abdomen activo.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

16-20 total

SERIES

3

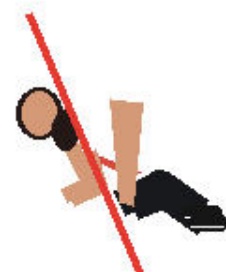
CONSEJO

Evita tirar solo con los brazos o redondear la espalda.

✓ CORRECTO



× ERROR

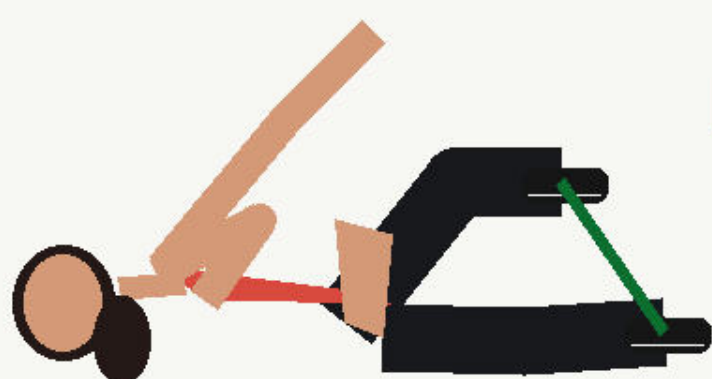


EJERCICIOS DE ABDOMEN

317 BICICLETA CON BANDA EN LOS PIES

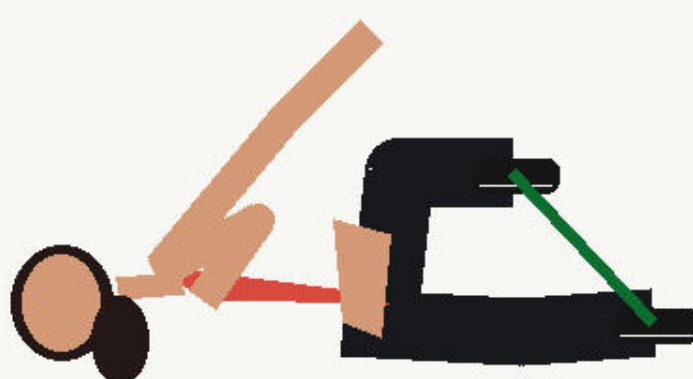
1

Extiende una pierna



2

Alterna sin perder tensión



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una minibanda alrededor de los pies. Alterna la extensión de una pierna mientras acercas la rodilla opuesta, manteniendo el abdomen activo y la zona lumbar controlada.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Recto abdominal, oblicuos y flexores de cadera

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

16-20 por lado

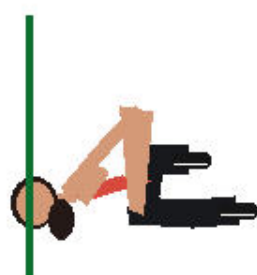
SERIES

3

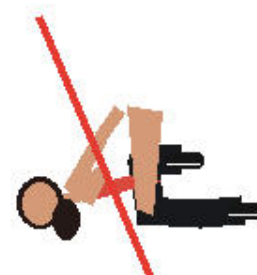
CONSEJO

No tires del cuello; controla el recorrido desde el abdomen.

✓ CORRECTO



× ERROR

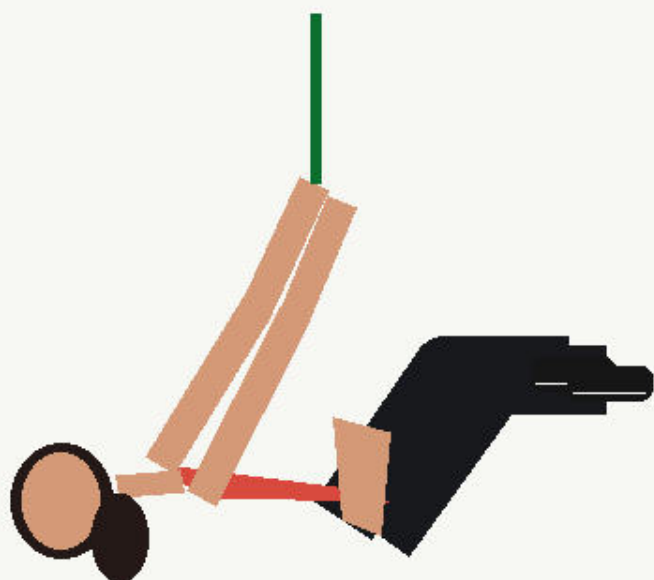


EJERCICIOS DE ABDOMEN

318 CRUNCH INVERSO CON BANDA

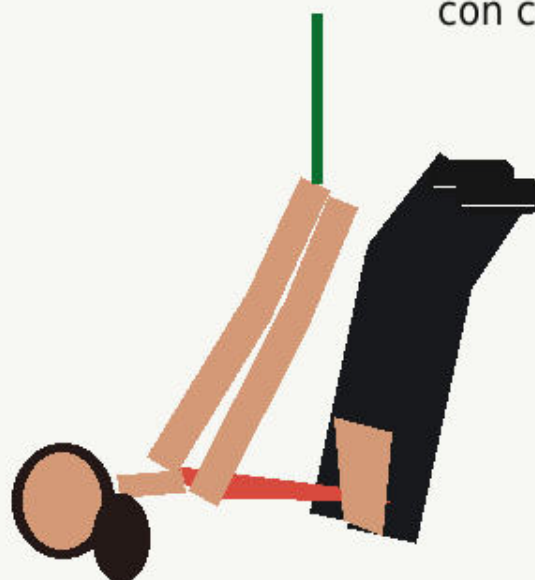
1

Rodillas al pecho



2

Eleva la pelvis con control



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con la banda anclada por encima de la cabeza y sujeta con las manos. Lleva las rodillas hacia el pecho elevando suavemente la pelvis. Baja despacio sin perder tensión.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen inferior y core

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

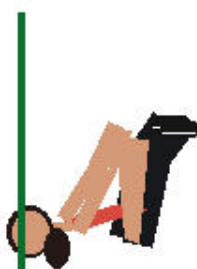
SERIES

3

CONSEJO

Evita usar impulso; el movimiento debe ser corto y controlado.

✓ CORRECTO



× ERROR

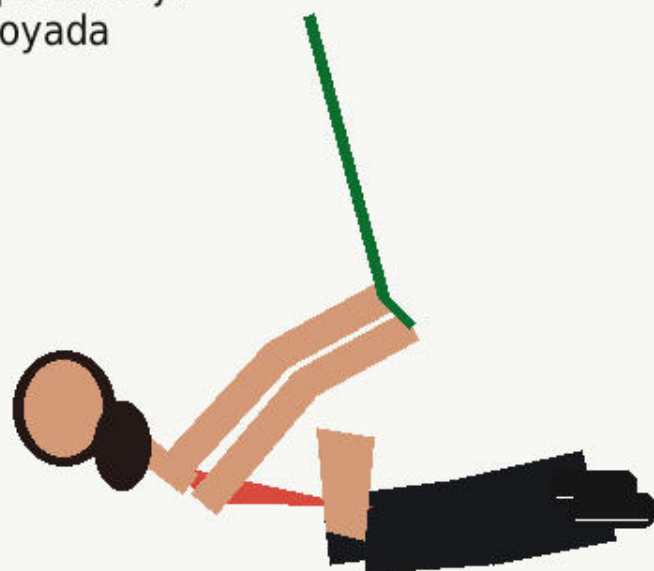


EJERCICIOS DE ABDOMEN

319 POSICIÓN HOLLOW CON JALÓN DE BANDA

1

Espalda baja
apoyada



2

Jala sin perder la
posición



¿CÓMO HACERLO?

Adopta una posición hollow con hombros y piernas elevados. Sujeta la banda anclada por encima de la cabeza y realiza un jalón hacia el pecho sin perder la tensión abdominal.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, dorsales y hombros

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

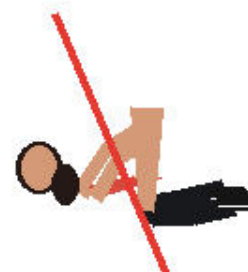
CONSEJO

Si la espalda se arquea, flexiona las rodillas o eleva más las piernas.

✓ CORRECTO



× ERROR

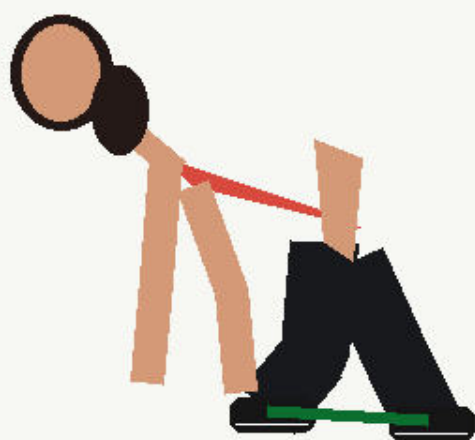


EJERCICIOS DE ABDOMEN

320 CAMINATA DE OSO CON MINIBANDA

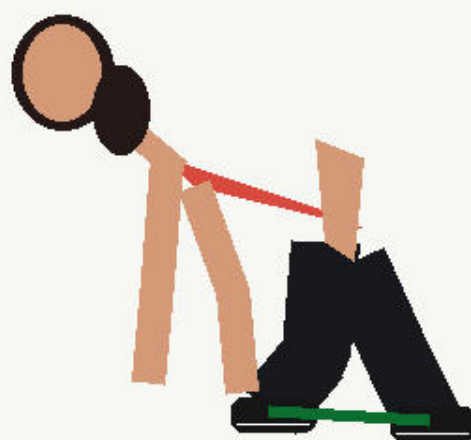
1

Rodillas cerca del suelo



2

Pasos cortos y cruzados



¿CÓMO HACERLO?

Coloca una minibanda alrededor de los pies y adopta una posición de oso con rodillas elevadas. Avanza con mano y pie opuestos en pasos cortos, manteniendo la espalda neutral.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Core, hombros, glúteos y piernas

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 pasos

SERIES

3

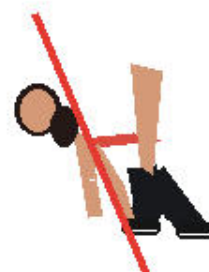
CONSEJO

No balancees la cadera; mantén el abdomen firme durante todo el recorrido.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

321 SENTARSE Y LEVANTARSE CON MINIBANDA

1

Empuja las rodillas hacia afuera



2

Levántate con control



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con la minibanda por encima de las rodillas. Apoya bien los pies y activa el abdomen.

Ponte de pie empujando el suelo con los pies y manteniendo la tensión de la banda.

Siéntate de nuevo con control y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

No te dejes caer al sentarte; controla la bajada y mantén las rodillas alineadas.

✓ CORRECTO



× INCORRECTO



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

322 REMO SENTADO PARA PRINCIPIANTES

1 Brazos extendidos, banda tensa



2 Tira de la banda hacia el torso



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con la espalda recta y coloca la banda alrededor de los pies. Sujeta los extremos con ambas manos.

Tira de la banda llevando los codos hacia atrás y acercando las manos al torso.

Regresa lentamente y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Espalda alta, dorsales y bíceps

NIVEL:

Principiante

REPETICIONES:

12-15

SERIES:

3

CONSEJO

Evita encorvar los hombros; mantén el torso erguido durante todo el movimiento.

✓ CORRECTO



✗ INCORRECTO



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

323 PRESS DE PECHO DE PIE PARA PRINCIPIANTES

1 Codos flexionados,
manos cerca del pecho



2 Brazos extendidos
al frente a la altura del pecho



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de pie con la banda anclada detrás del cuerpo a la altura del pecho. Sujeta los extremos con los codos flexionados. Empuja al frente hasta extender los brazos sin bloquearlos. Regresa de forma controlada y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, hombros y tríceps

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

No eleves los hombros ni arquees la espalda al empujar la banda.

✓ CORRECTO



× INCORRECTO



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

324 SENTADILLA ASISTIDA CON BANDA

1

De pie, sujeta la banda frente a ti



2

Desciende en sentadilla con apoyo de la banda

Lleva la cadera hacia atrás

Usa la banda como apoyo



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda frente a ti y separa los pies al ancho de las caderas. Desciende en sentadilla llevando la cadera hacia atrás y manteniendo el pecho elevado. Usa la banda para ayudarte a equilibrarte. Empuja el suelo para volver a subir y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

No dejes que las rodillas se junten; mantén el peso distribuido en ambos pies.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

325 ELEVACIÓN DE TALONES CON APOYO

1

Sube lo más alto posible



2

Mantén el apoyo ligero



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de pie con apoyo suave en una pared o silla. Sitúa la banda para crear una ligera resistencia sobre los pies. Eleva los talones hasta quedar sobre las puntas y baja lentamente. Repite manteniendo el control del movimiento.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pantorrillas y tobillos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

15-20

SERIES

3

CONSEJO

No balancees el cuerpo; sube y baja de forma lenta y controlada.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

326 ABDUCCIÓN DE CADERA SENTADA

1

Espalda recta



2

Empuja las rodillas hacia afuera



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con los pies apoyados y la minibanda por encima de las rodillas. Mantén el torso erguido y el abdomen activo. Separa las rodillas venciendo la resistencia de la banda. Regresa con control y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteo medio y abductores

NIVEL:

Principiante

REPETICIONES:

12-15

SERIES:

3

CONSEJO

No inclines el torso hacia atrás; el movimiento debe salir de la cadera.

✓ CORRECTO



× ERROR

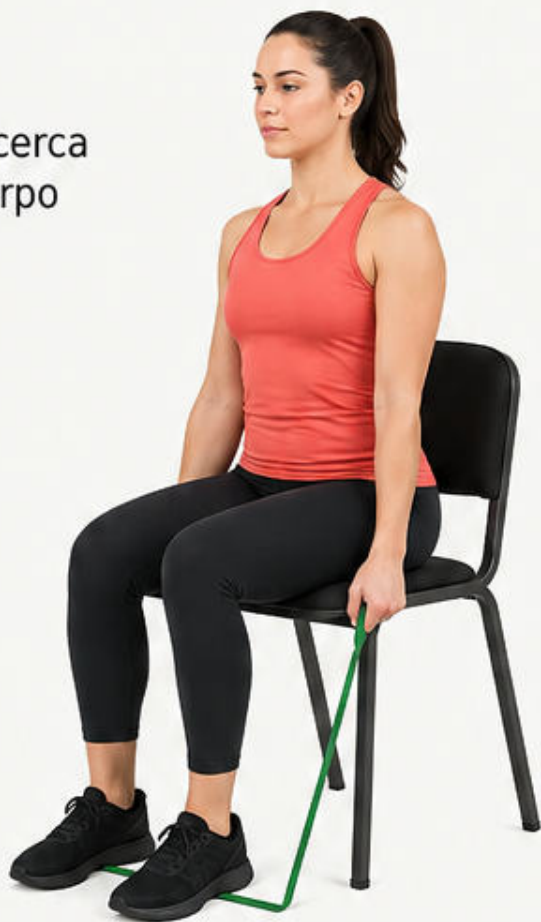


EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

327 CURL DE BÍCEPS SENTADO

1

Codos cerca
del cuerpo



2

Sube con
control



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con la banda bajo los pies y sujeta los extremos con ambas manos. Mantén los codos pegados al torso. Flexiona los brazos para llevar las manos hacia los hombros. Baja lentamente y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Bíceps y antebrazos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Evita balancear el torso o mover los codos hacia adelante.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

328 PRESS DE HOMBROS SENTADO

1

Mantén el torso erguido



2

Empuja por encima de la cabeza



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con la espalda recta y coloca la banda de forma segura bajo los pies o el asiento. Sujeta los extremos a la altura de los hombros. Empuja hacia arriba hasta extender los brazos sin bloquearlos. Baja con control y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros y tríceps

NIVEL:

Principiante

REPETICIONES:

10-12

SERIES:

3

CONSEJO

No arquees la zona lumbar ni eleves los hombros al final del recorrido.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

329 MARCHA CONTROLADA CON MINIBANDA

1

Mantén
el equilibrio



2

Eleva la rodilla
con control



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los pies o tobillos y ponte de pie con buena postura. Eleva una rodilla a la vez venciendo la resistencia de la banda. Alterna de manera lenta y controlada sin inclinar el tronco.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y glúteos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

No balancees el cuerpo hacia los lados; mantén la postura erguida.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

330 PASO LATERAL BÁSICO CON BANDA

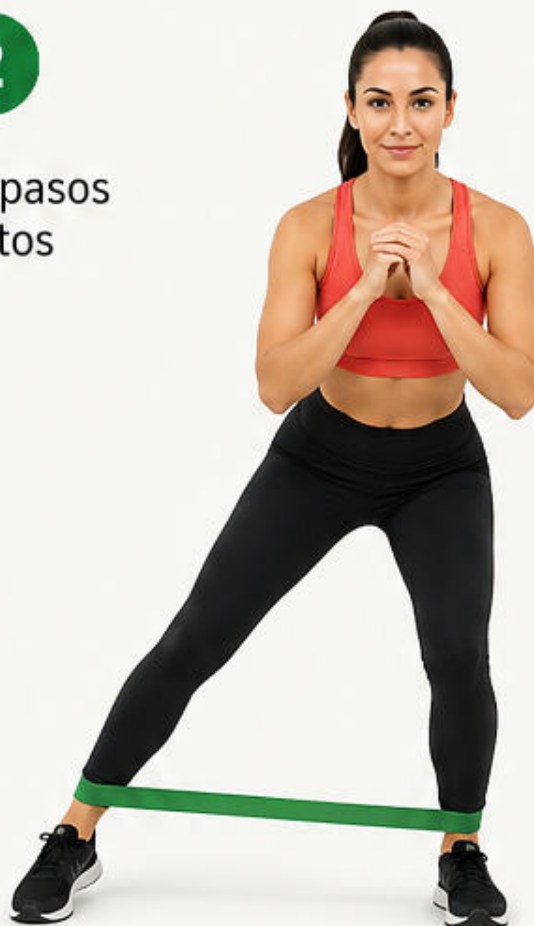
1

Mantén la tensión de la banda



2

Da pasos cortos



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos o por encima de las rodillas. Flexiona ligeramente las rodillas y activa el abdomen. Da un paso lateral manteniendo la tensión de la banda y acerca el otro pie sin juntarlo por completo. Repite hacia ambos lados.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abductores y piernas

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

8-10 pasos por lado

SERIES

3

CONSEJO

Evita arrastrar los pies o perder la postura durante el desplazamiento.

✓ CORRECTO



✗ ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

331 SENTADILLA CON PRESS DE HOMBROS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y lleva las manos a la altura de los hombros. Desciende en sentadilla con la cadera atrás. Al subir, empuja la banda por encima de la cabeza. Baja los brazos con control y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos, hombros y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Mantén el abdomen activo y evita arquear la zona lumbar durante el press.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

332 ZANCADA INVERSA CON REMO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie delantero y sujeta los extremos. Da un paso atrás y baja en zancada. Mientras mantienes el torso estable, lleva los codos hacia atrás en un remo. Vuelve al centro y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, espalda y bíceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

No gires el tronco al remar y mantén la rodilla delantera alineada con el pie.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

333 PESO MUERTO CON REMO ALTO



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y haz una bisagra de cadera con espalda neutral. Al extender la cadera para volver arriba, eleva los codos hacia afuera y arriba en un remo alto. Regresa lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos, espalda alta y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

La bisagra nace en la cadera; evita redondear la espalda o encoger los hombros.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

334 ZANCADA LATERAL CON CURL DE BÍCEPS



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda y da un paso amplio hacia un lado, flexionando esa pierna y llevando la cadera atrás. Al regresar al centro, flexiona los codos para realizar un curl de bíceps. Alterna los lados.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, aductores y bíceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Mantén el pie y la rodilla de apoyo orientados en la misma dirección.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

335 PRESS DE PECHO EN POSICIÓN DIVIDIDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda detrás de la espalda y adopta una posición dividida. Mantén el abdomen firme y empuja las manos al frente a la altura del pecho. Regresa con control sin girar la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, hombros, tríceps y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Distribuye el peso entre ambos pies y evita arquear la espalda al presionar.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

336 PLANCHA CON JALÓN ALTERNADO



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha alta con la banda bajo una mano. Mantén la cadera estable y lleva el codo de la mano libre hacia atrás venciendo la resistencia. Baja con control y alterna.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, espalda, hombros y bíceps

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Separa ligeramente los pies si necesitas más estabilidad y evita rotar la pelvis.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

337 SENTADILLA DE OSO CON MINIBANDA



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y baja a una sentadilla profunda y cómoda. Mantén el pecho elevado y realiza pasos cortos laterales sin perder la tensión de la banda.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, abductores y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 pasos por lado

SERIES

3

CONSEJO

No juntes las rodillas; conserva la tensión y mantén el peso repartido entre ambos pies.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

338 BUENOS DÍAS CON APERTURA DE BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda detrás de la espalda con los brazos abiertos. Realiza una bisagra de cadera llevando la cadera atrás. Al volver a la posición erguida, abre los brazos y junta suavemente los omóplatos.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos, espalda alta y hombros

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

12-15

SERIES

3

CONSEJO

Mantén la columna neutral y evita convertir el movimiento en una sentadilla.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

339 SUBIDA A ESCALÓN CON ELEVACIÓN DE RODILLA



¿CÓMO HACERLO?

Apoya un pie en un escalón estable con la banda bajo ese pie y sujeta los extremos. Sube empujando con la pierna de apoyo y eleva la rodilla contraria al frente. Baja con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

No te impulses con el pie del suelo y estabiliza el cuerpo antes de elevar la rodilla.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

340 THRUSTER CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies y lleva las manos a los hombros. Baja en sentadilla. Al subir, extiende cadera y rodillas y continúa el movimiento con un press por encima de la cabeza. Regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos, hombros, tríceps y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

10-12

SERIES

3

CONSEJO

Coordina la subida y el press sin arquear la espalda ni perder la alineación de las rodillas.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

341 SENTADILLA UNILATERAL ASISTIDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie de apoyo y sujeta el otro extremo para ayudarte. Eleva ligeramente la pierna libre al frente. Flexiona la pierna de apoyo para descender en una sentadilla unilateral controlada y vuelve a subir con estabilidad.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos y abdomen

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Usa la asistencia necesaria para mantener equilibrio, profundidad cómoda y buena técnica.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

342 PESO MUERTO EN POSICIÓN B CON REMO

1

Peso en la
pierna
delantera



2

Lleva los
codos
atrás



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo el pie delantero y lleva el otro pie un poco atrás como apoyo. Realiza una bisagra de cadera manteniendo la mayor carga en la pierna delantera. Al subir, tira de la banda en un remo llevando los codos hacia atrás y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales, glúteos,
espalda y bíceps

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Mantén la espalda neutral y evita descargar demasiado peso sobre la pierna trasera.

✓ CORRECTO



✗ ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

343 SENTADILLA BÚLGARA CON CURL



¿CÓMO HACERLO?

Apoya el pie trasero sobre una superficie estable y pisa la banda con el pie delantero. Baja en una sentadilla búlgara controlada. Mientras subes, flexiona los codos para realizar un curl de bíceps. Completa el lado y cambia.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos, bíceps y abdomen

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Usa una elevación moderada y controla el equilibrio durante toda la repetición.

✓ CORRECTO



✗ ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

344 PRESS PALLOF SOBRE LA CABEZA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado al anclaje y sujeta la banda frente al pecho. Extiende los brazos al frente y luego lleva las manos por encima de la cabeza sin girar el tronco. Regresa con control y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos, hombros y estabilizadores

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Aprieta glúteos y abdomen para evitar que la banda te gire o arquee la espalda.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

345 CAMINATA LATERAL EN PLANCHA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha alta con una minibanda en las muñecas o en los tobillos. Activa el abdomen y desplázate lateralmente dando un paso con mano y pie del mismo lado. Sigue con el lado opuesto sin perder la alineación del cuerpo.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, hombros, pecho y glúteos

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 pasos por lado

SERIES

3

CONSEJO

Evita balancear la pelvis; mantén el cuerpo firme como una tabla durante el desplazamiento.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

346 | FLEXIÓN AVANZADA CON BANDA

1

Cuerpo
en línea



2

Codos a
45 grados



¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda en la parte alta de la espalda y sujétala bajo las manos. Adopta una posición de flexión con abdomen firme. Desciende flexionando los codos y vuelve a subir empujando el suelo contra la resistencia de la banda.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, hombros, tríceps y abdomen

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10

SERIES

3

CONSEJO

Si la técnica se rompe, usa una banda menos tensa o eleva ligeramente las manos.

✓ CORRECTO



✗ ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

347 REMO EN PLANCHA CON BANDA ANCLADA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha alta junto a un anclaje bajo y sujeta la banda con una mano. Mantén el cuerpo estable mientras llevas el codo hacia atrás en un remo. Regresa lentamente y completa el lado antes de cambiar.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, espalda, hombros y bíceps

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Separa un poco los pies para ganar estabilidad y evita rotar el tronco al tirar.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

348 SENTADILLA PISTOLA ASISTIDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda como ayuda y apóyate sobre una sola pierna. Extiende la otra pierna al frente. Desciende lentamente en una sentadilla pistola asistida manteniendo el pecho elevado y vuelve a subir con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps, glúteos, tobillos y abdomen

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

6-8 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Usa la banda para controlar la profundidad y prioriza una buena alineación antes que bajar más.

✓ CORRECTO



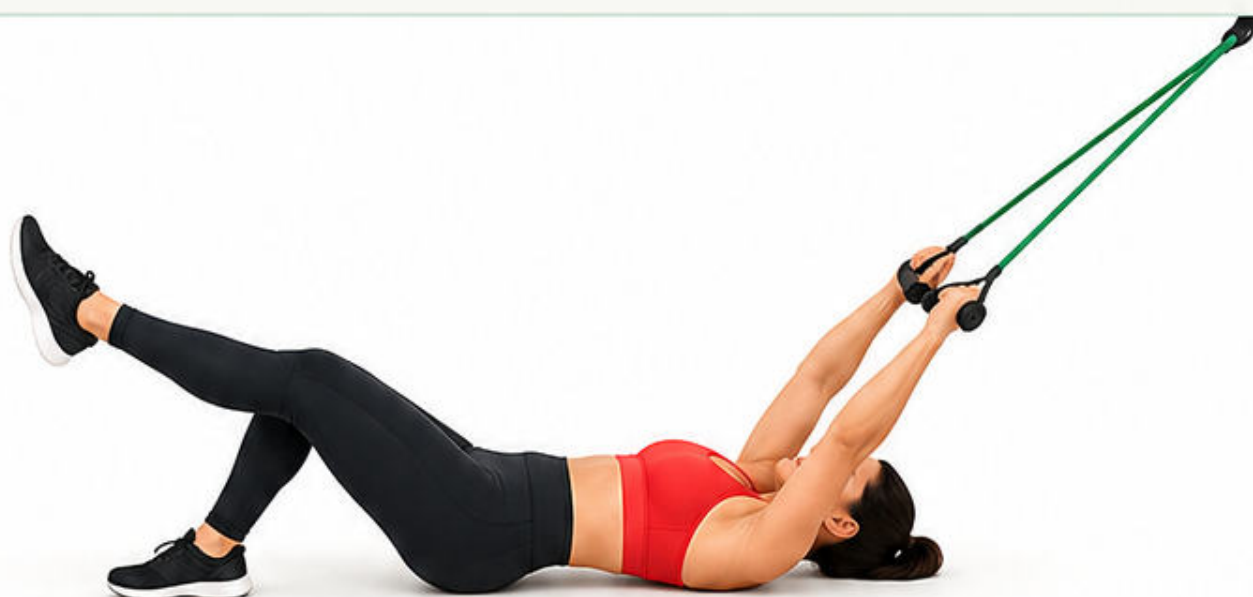
× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

349 PUENTE UNILATERAL CON JÁLÓN

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una pierna apoyada y la otra elevada. Sujeta una banda anclada por encima de la cabeza. Eleva la cadera en un puente unilateral mientras realizas un jalón con los brazos. Baja con control y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales, espalda y abdomen

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

8-10 por lado

SERIES

3

CONSEJO

No dejes que la pelvis gire; mantén la presión en el talón de apoyo y el abdomen firme.

✓ CORRECTO



× ERROR



EJERCICIOS DE CUERPO COMPLETO

350 ZANCADA CON CORTE DIAGONAL

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en zancada sujetando una banda anclada en alto. Desciende controladamente y al mismo tiempo lleva las manos en diagonal hacia abajo cruzando el cuerpo. Regresa al inicio con control y completa el lado antes de cambiar.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Piernas, glúteos, oblicuos y hombros

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES

10-12 por lado

SERIES

3

CONSEJO

Mantén la cadera estable y evita que la rodilla delantera colapse hacia adentro durante el corte.

✓ CORRECTO

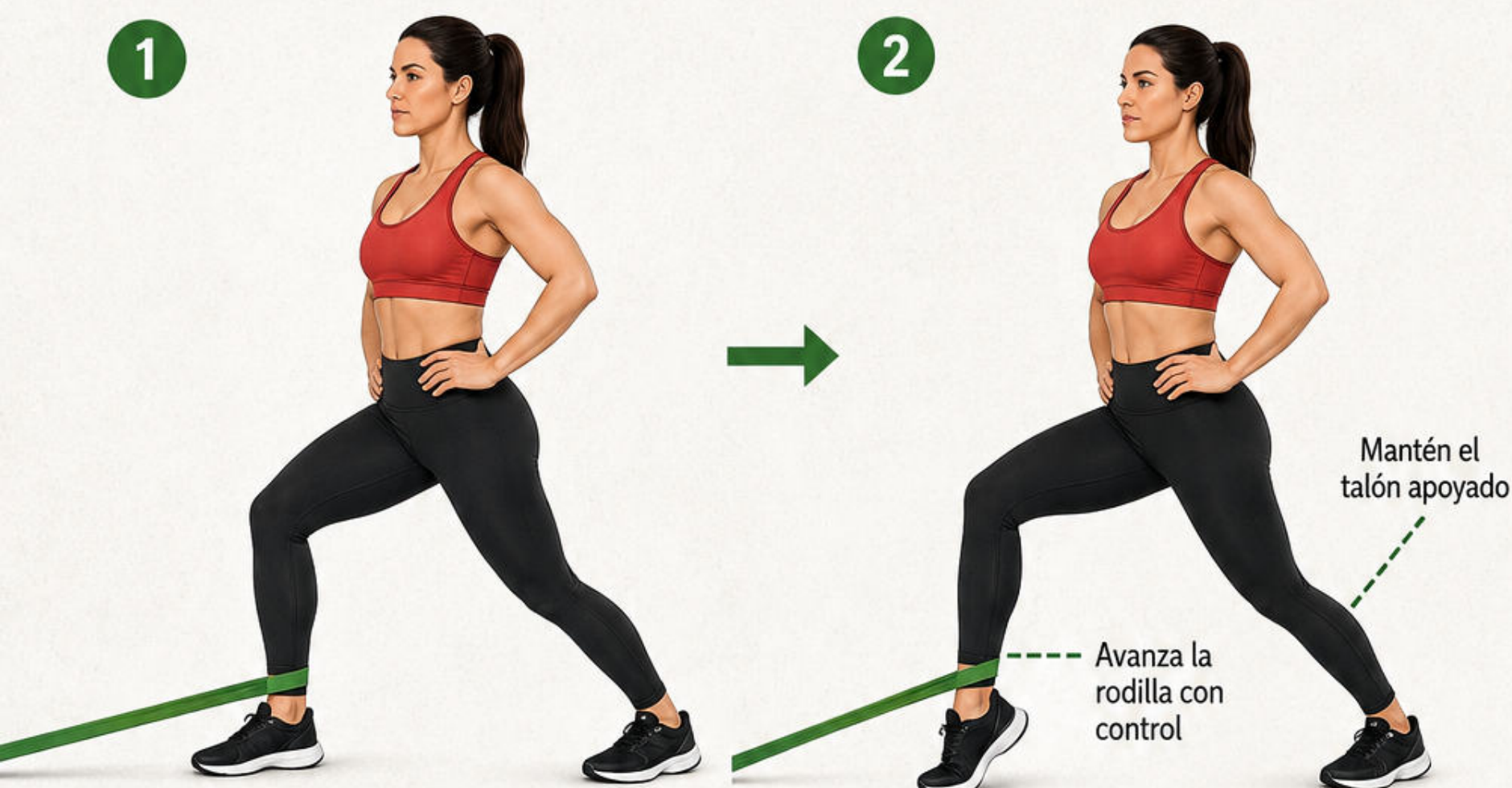


× ERROR



MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

351 MOVILIDAD DE TOBILLO CON BANDA



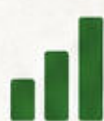
¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda por delante del tobillo y adopta una postura de zancada corta. Mantén el pie completamente apoyado y lleva la rodilla hacia delante sin colapsar el arco del pie. Regresa despacio y repite de forma controlada.



ZONAS TRABAJADAS

Tobillos, pantorrillas y movilidad articular



NIVEL

Principiante



REPETICIONES O TIEMPO

10–12 por lado



SERIES

2–3



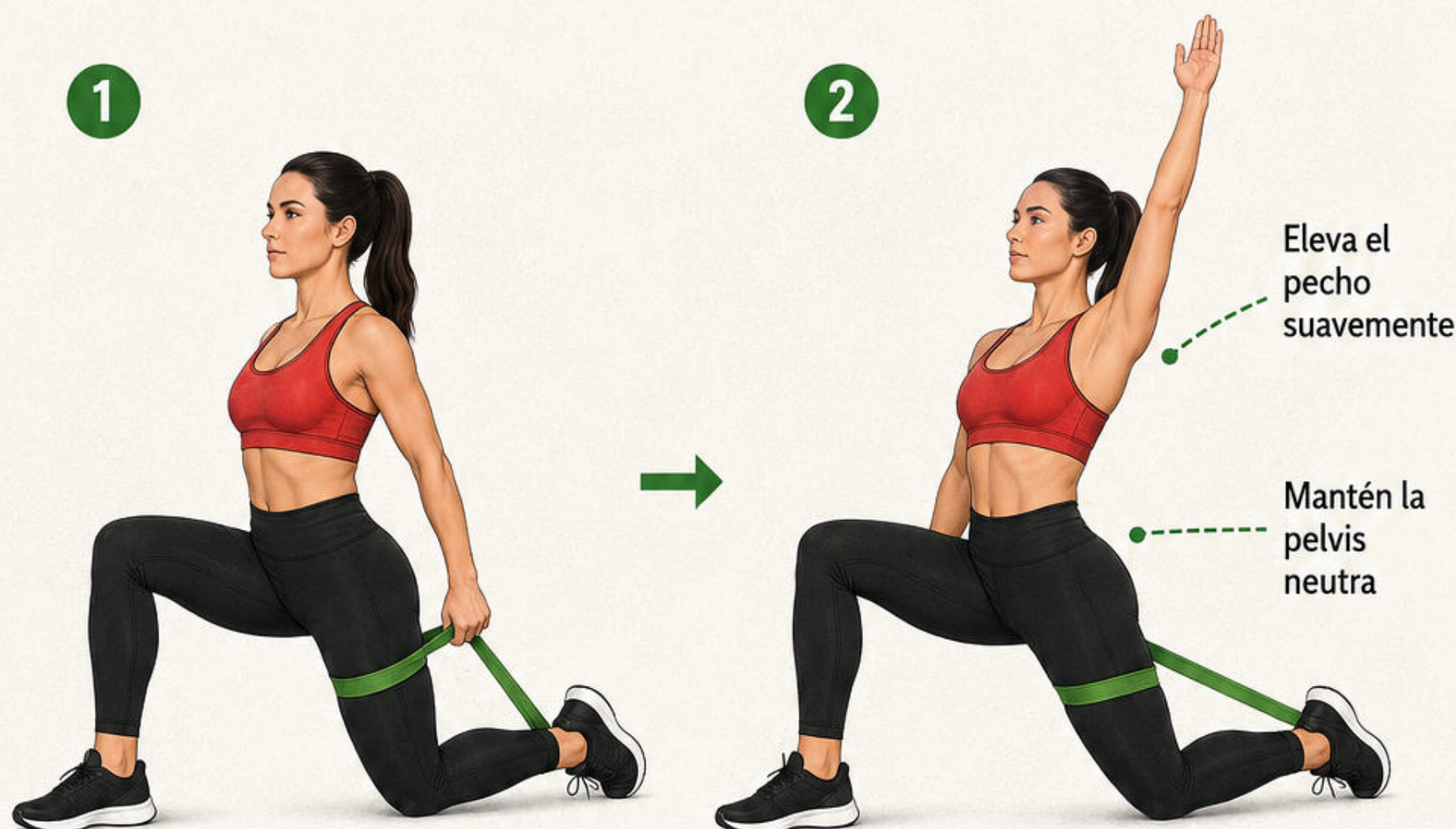
CONSEJO

Muévete dentro de un rango cómodo y evita despegar el talón del suelo durante el ejercicio.



MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

352 MOVILIDAD DEL FLEXOR DE CADERA



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en una zancada con la rodilla trasera apoyada.
Activa el abdomen y desplaza la pelvis hacia delante de forma suave hasta notar apertura en la parte frontal de la cadera.
Mantén el torso largo, vuelve al centro y repite con control.



ZONAS TRABAJADAS:

Flexores de cadera,
muslos y pelvis



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES O TIEMPO:

20–30 segundos
por lado



SERIES:

2–3

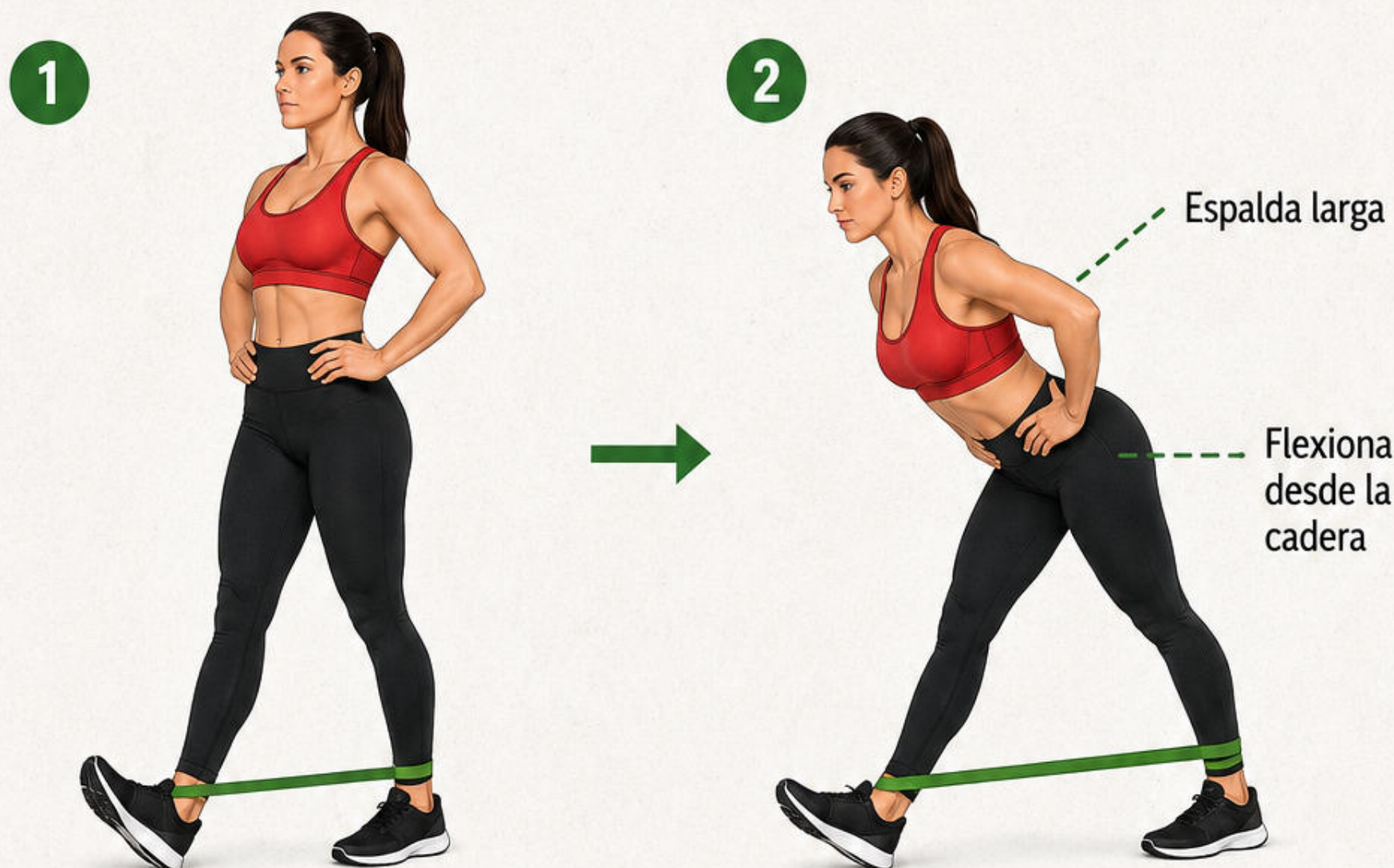


CONSEJO

Evita arquear la zona lumbar; el movimiento debe venir de la cadera y no de la espalda baja.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

353 ESTIRAMIENTO DINÁMICO DE ISQUIOTIBIALES



¿CÓMO HACERLO?

Coloca una pierna al frente con el talón apoyado y la punta elevada. Lleva la cadera hacia atrás mientras inclinas el torso con la espalda neutral hasta sentir tensión suave detrás del muslo.

Regresa al inicio y continúa de manera rítmica y controlada.



ZONAS TRABAJADAS:
Isquiotibiales,
cadera y cadena
posterior



NIVEL:
Principiante



**REPETICIONES
O TIEMPO:**
10–12 por lado



SERIES:
2–3

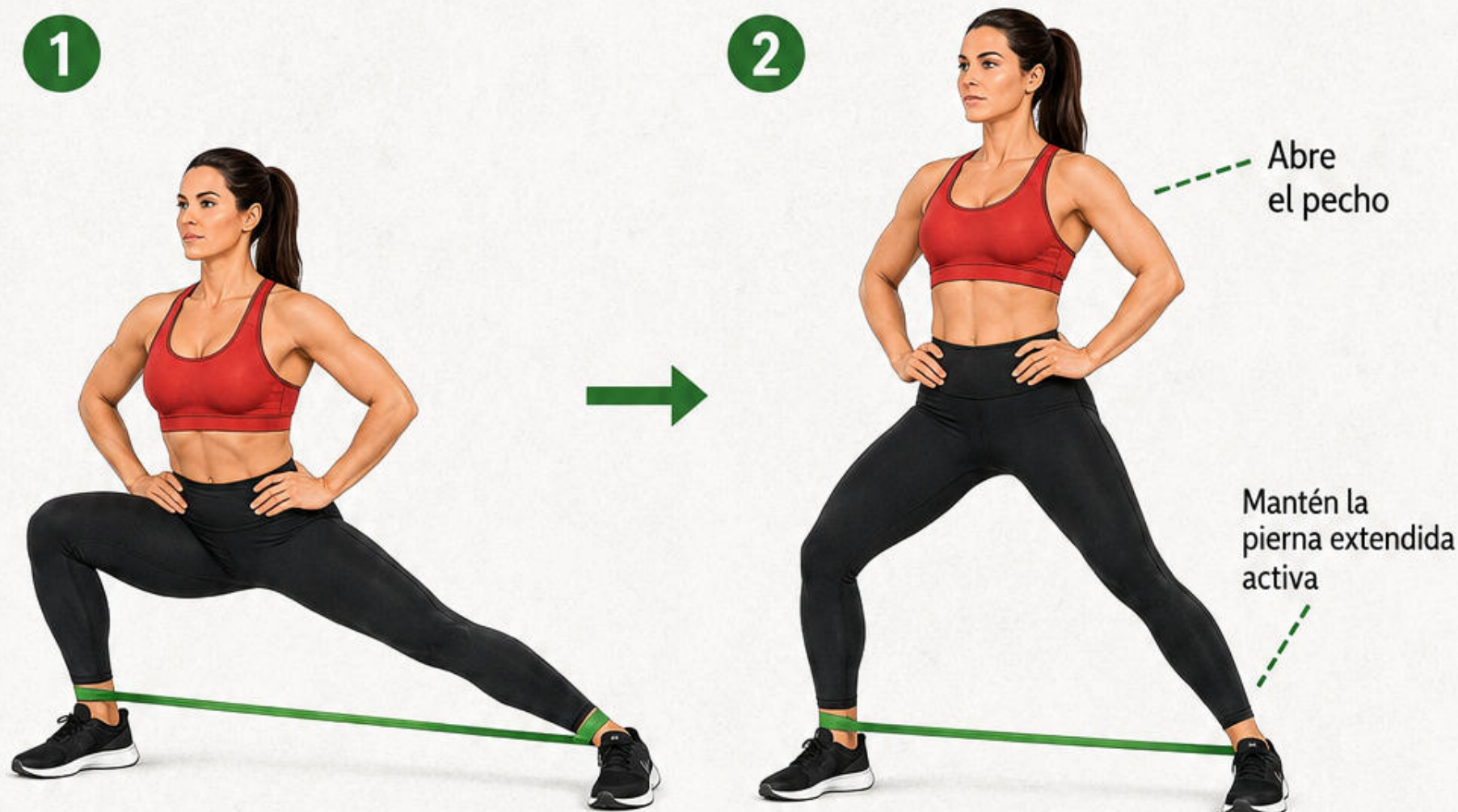


CONSEJO

No rebotes ni redondees la espalda;
prioriza un rango cómodo y progresivo.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

354 MOVILIDAD DE ADUCTORES CON BANDA



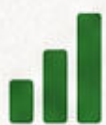
¿CÓMO HACERLO?

Separa los pies más allá del ancho de los hombros.
Flexiona una rodilla mientras la otra pierna permanece extendida
y siente la apertura de la cara interna del muslo.

Usa la banda solo como apoyo suave,
vuelve al centro y alterna el lado.



ZONAS TRABAJADAS:
Aductores,
caderas e ingles



NIVEL:
Intermedio



**REPETICIONES
O TIEMPO:**
8–10 por lado



SERIES:
2–3

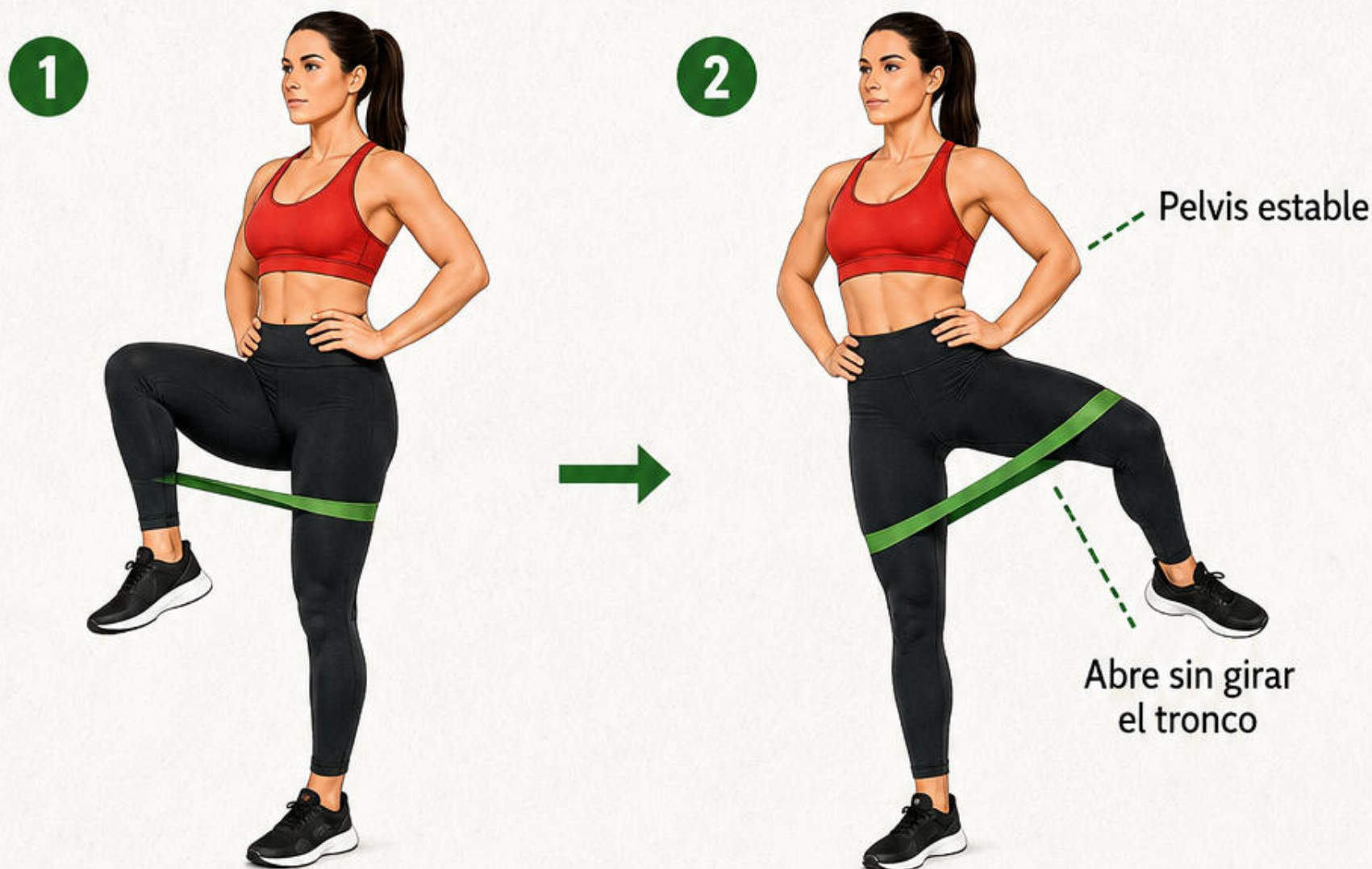


CONSEJO

Mantén ambos pies bien apoyados y evita empujar el rango más allá de lo cómodo.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

355 APERTURA CONTROLADA DE CADERA



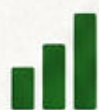
¿CÓMO HACERLO?

Lleva una rodilla al frente a la altura que puedas controlar. Desde ahí abre la cadera hacia fuera sin inclinar el torso ni rotar la pelvis. Regresa al centro con suavidad y repite antes de cambiar de lado.



ZONAS TRABAJADAS:

Caderas, glúteos y estabilidad pélvica.



NIVEL:

Intermedio.



REPETICIONES
O TIEMPO:
10 por lado.



SERIES:
2-3.



CONSEJO

Haz el movimiento lento y pequeño al inicio para priorizar el control articular.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

356 ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y cruza un tobillo sobre la rodilla contraria.
Usa la banda para acercar la pierna de apoyo hacia el pecho
sin forzar el cuello ni los hombros.
Mantén la respiración fluida y repite al otro lado.



ZONAS TRABAJADAS

Glúteos, cadera posterior y pelvis



NIVEL

Principiante



REPETICIONES O TIEMPO

20–30 segundos por lado



SERIES

2–3



CONSEJO

Evita tirar bruscamente de la pierna; busca una sensación de apertura suave y constante.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

357 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS ASISTIDO



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda conectada al pie y flexiona la rodilla llevando el talón hacia el glúteo. Mantén el abdomen activo, las rodillas cerca una de la otra y la pelvis en posición neutra.

Baja con control y cambia de lado.



**ZONAS
TRABAJADAS**

Cuádriceps, cadera
y muslo anterior



NIVEL

Principiante



**REPETICIONES
O TIEMPO**

20–30 segundos
por lado



SERIES

2–3



CONSEJO

No abras la rodilla hacia fuera y evita compensar arqueando la espalda baja.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

358 FLEXIÓN DE RODILLA ASISTIDA

1



Acostada boca abajo o de lado con una banda alrededor del tobillo para asistir el movimiento.

2



Flexiona la rodilla llevando el pie hacia el glúteo con ayuda de la banda, mostrando rango cómodo de flexión.

—● Movimiento suave

—● No bloques la cadera

¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor del pie y úsala para ayudar a doblar la rodilla de manera progresiva. Lleva el talón hacia el glúteo hasta un rango cómodo y vuelve lentamente a la posición inicial.

Repite antes de cambiar de lado.



ZONAS TRABAJADAS:
Rodillas, cuádriceps
e isquiotibiales



NIVEL:
Principiante



REPETICIONES O TIEMPO:
8–10 por lado



SERIES:
2–3



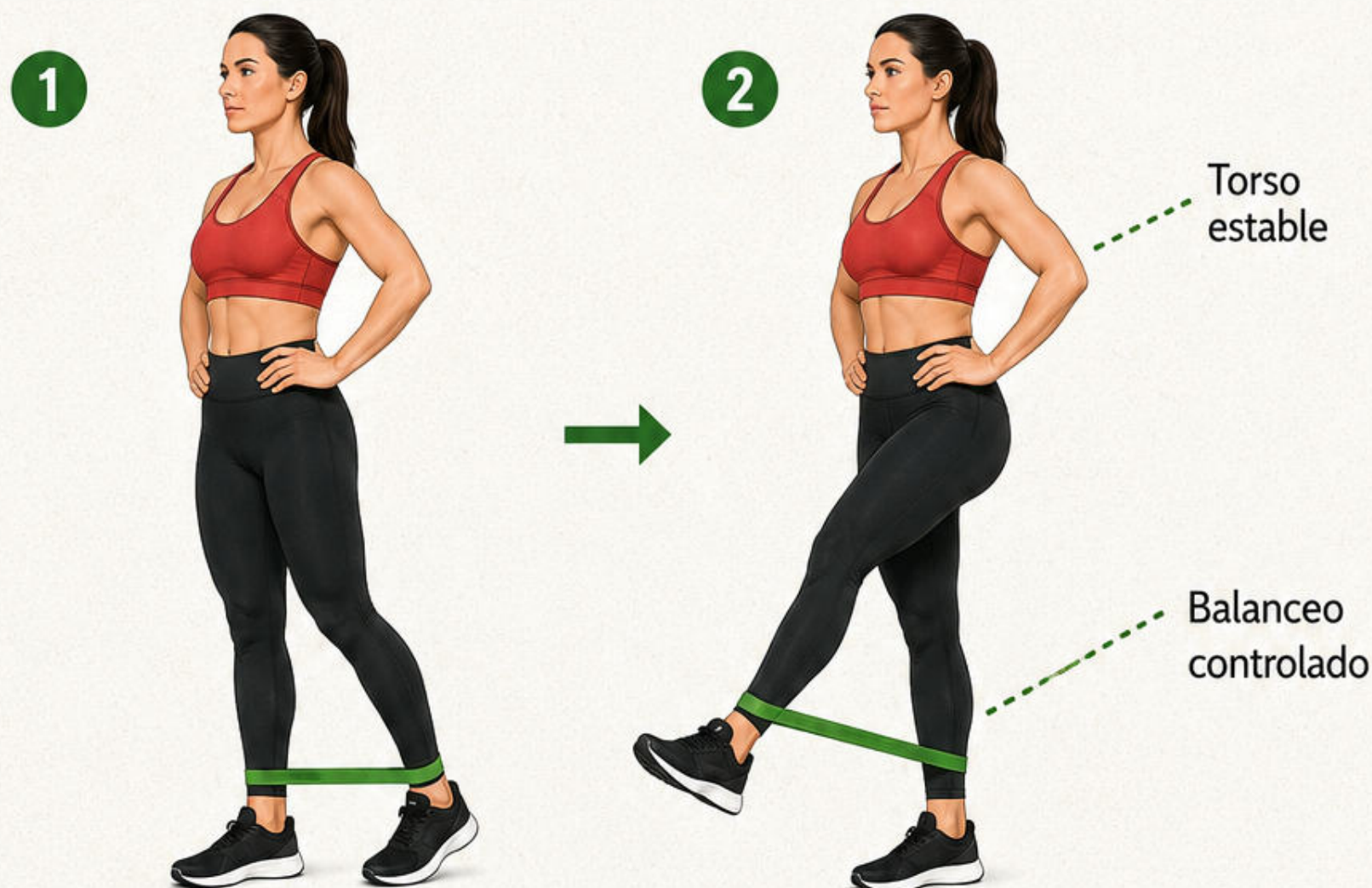
CONSEJO

Prioriza la suavidad del movimiento y evita cualquier sensación de tirón brusco en la rodilla.



MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

359 BALANCEO CONTROLADO DE PIERNA



¿CÓMO HACERLO?

Apóyate de forma estable y deja una pierna libre para balancearse.
Lleva la pierna al frente y hacia atrás con amplitud progresiva,
manteniendo el abdomen activo y la pelvis estable.
Reduce el rango si pierdes control.



**ZONAS
TRABAJADAS:**

Cadera,
isquiotibiales y
flexores de cadera



NIVEL:
Principiante



**REPETICIONES
O TIEMPO:**
10–12 por lado



SERIES:
2–3



CONSEJO

El movimiento debe ser fluido, no impulsivo;
evita balancear todo el cuerpo junto con la pierna.

MOVILIDAD DE PIERNAS Y CADERA

360 ROTACIÓN DE CADERA ASISTIDA

1

Acuéstate boca arriba con una rodilla flexionada hacia el pecho, ayudada por una banda en el pie o en la tibia.



2

Desde esa postura, rota suavemente la cadera llevando la rodilla hacia fuera y luego hacia dentro dentro de un rango cómodo.



Respira
con calma



Mueve solo hasta
un rango cómodo

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y acerca una rodilla al pecho con ayuda de la banda. Desde ahí realiza una rotación suave de la cadera moviendo la rodilla hacia fuera y hacia dentro sin forzar. Vuelve al centro y cambia de lado al terminar.



ZONAS TRABAJADAS:

Cadera, glúteos
profundos y movilidad
pélvica.



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES O TIEMPO:

8-10 por lado



SERIES:

2-3



CONSEJO

Mantén la espalda relajada en el suelo
y evita llevar la rodilla a un rango doloroso.

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

361 PASADA DE HOMBRO CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda con un agarre amplio frente a tu cuerpo.
2. Lleva la banda por encima de la cabeza, pasando hacia atrás de forma controlada.
3. Regresa al frente y repite el movimiento.

ZONAS TRABAJADAS



- Hombros
- Dorsales
- Trapecio
- Movilidad articular

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10–15 seg
por repetición

SERIE

2–3

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

362

ROTACIÓN EXTERNA
CONTROLADA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda con el codo flexionado a 90° y pegado al cuerpo.
2. Gira el antebrazo hacia afuera manteniendo el codo fijo.
3. Regresa lentamente y repite el movimiento.

ZONAS TRABAJADAS



- Manguito rotador
- Hombros
- Estabilizadores
- Movilidad articular

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12–15
por lado

CO

ERNA

MOVILIDAD DE
HOMBROS Y TROC

363

DESLIZAMIENTO
BRAZOS EN LA

1



¿CÓMO HACERLO?

1. Colócate de espaldas a la pared con los brazos en posición "W" y la banda ligera en la espalda.
2. Desliza los brazos hacia arriba manteniendo el contacto con la pared.
3. Regresa y repite el movimiento.

ZONAS TRABAJADAS



- Hombro
- Trapecio
- Zona escapular
- Movilidad

ERIES

3

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10-15

DE NCO

O DE
PARED



pared
de
manos.
arriba
con
niento.

s
apular
torácica

SERIES

2-3

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRO

364 | APERTURA SU
DE BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda al frente del
con las manos al ancho de ho
2. Abre los brazos hacia los l
manteniendo una ligera ten
en la banda.
3. Regresa al centro y repite
el movimiento.

ZONAS TRABAJADAS



- Hombros
- Pecho
- Zona esc
- Estabiliza

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

15-20

CO

AVE

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

365 ESTIRAMIENTO DE DORSALES CON BANDA

1



2



¿CÓMO HACERLO?

1. Colócate de rodillas, sujeta la banda y estira los brazos hacia adelante.
2. Lleva la cadera hacia atrás, sintiendo el estiramiento en la espalda y dorsales.
3. Mantén la posición unos segundos y regresa.

ZONAS TRABAJADAS



- Dorsales
- Espalda alta
- Hombros
- Movilidad de tronco

RIES

-3

NIVEL

Principiante

TIEMPO

20-30 seg
por repetición

SERIES

2-3

CONSEJO

Mantén el core activo y realiza el movimiento sin prisa.

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

366 APERTURA DE PECHO ASISTIDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda por detrás de tu cuerpo, con el brazo extendido a la altura del hombro.
2. Gira suavemente el torso hacia el lado contrario hasta sentir un estiramiento en el pecho.
3. Mantén la posición y repite con el otro lado.

ZONAS TRABAJADAS



- Pecho
- Hombros
- Zona anterior
- Movilidad torácica

NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Principiante	20-30 seg por lado	2-3

CONSEJO

Mantén el pecho abierto y la respiración tranquila.

CONSEJO

Mantén el codo pegado al cuerpo durante todo el movimiento.

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

367 MOVILIDAD TORÁCICA CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Colócate en posición de medio arrodillado, con la banda sobre la cabeza.
2. Realiza una rotación de tronco hacia un lado, llevando el brazo hacia abajo en diagonal.
3. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

ZONAS TRABAJADAS



- Columna torácica
- Espalda
- Hombros
- Movilidad de tronco

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

10–12
por lado

SERIES

2–3

CONSEJO

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

CONSEJO

erpo

Mantén la espalda, glúteos en contacto con la pared.

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

368 CÍRCULOS DE HOMBROS CON RESISTENCIA



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda con las manos a los lados del cuerpo.
2. Realiza círculos de hombros hacia adelante y luego hacia atrás, manteniendo la tensión.
3. Controla el movimiento y repite en ambas direcciones.

ZONAS TRABAJADAS



- Hombros
- Trapecio
- Estabilizadores
- Movilidad articular

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15
por dirección

SERIES

2-3

CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita movimientos bruscos.

CONSEJO

y cabeza

Mantén una postura erguida y no elevar los hombros.

MOVILIDAD DE HOMBROS Y TRONCO

369

FLEXIÓN DE HOMBRO ASISTIDA



¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda y sujeta los extremos con las manos.
2. Eleva el brazo al frente hasta la altura del hombro, manteniendo una ligera tensión.
3. Regresa de forma controlada y repite con el otro brazo.

ZONAS TRABAJADAS



- Hombros
- Deltoides anterior
- Estabilizadores
- Movilidad articular

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12–15
por lado

SERIE

2–3

CONSEJO

Mantén el core activo y evita compensar con el tronco.

CONSEJO

evita

Respira profundo y mantén la banda ligeramente tensa.

**MOVILIDAD DE
HOMBROS Y TRONCO****370** EXTENSIÓN DE HOMBRO
ASISTIDA**¿CÓMO HACERLO?**

1. Sujeta la banda al frente del cuerpo con brazos extendidos.
2. Lleva los brazos hacia atrás, realizando una extensión de hombro y manteniendo la tensión.
3. Regresa al inicio y repite el movimiento.

ZONAS TRABAJADAS

- Hombros
- Dorsales
- Triceps
- Movilidad articular

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

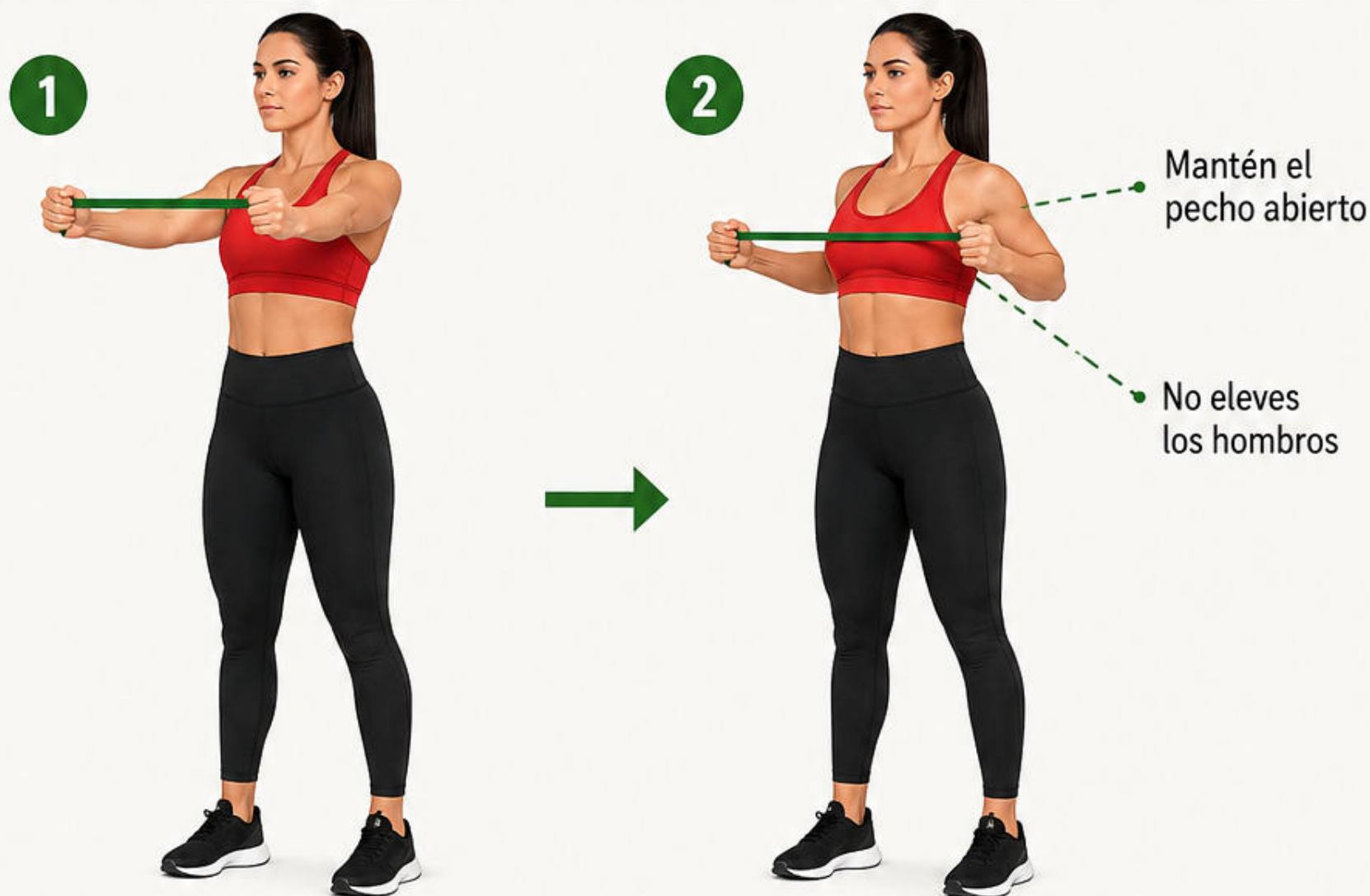
2-3

CONSEJO

Mantén una postura erguida y controla el movimiento.

POSTURA Y ESTABILIDAD

371 | RETRACCIÓN ESCAPULAR CON BANDA



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda al frente con los brazos extendidos. Activa el abdomen y lleva los hombros lejos de las orejas. Separa ligeramente las manos y junta las escápulas con control. Regresa lento a la posición inicial y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Romboides, trapecio medio y estabilizadores escapulares



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



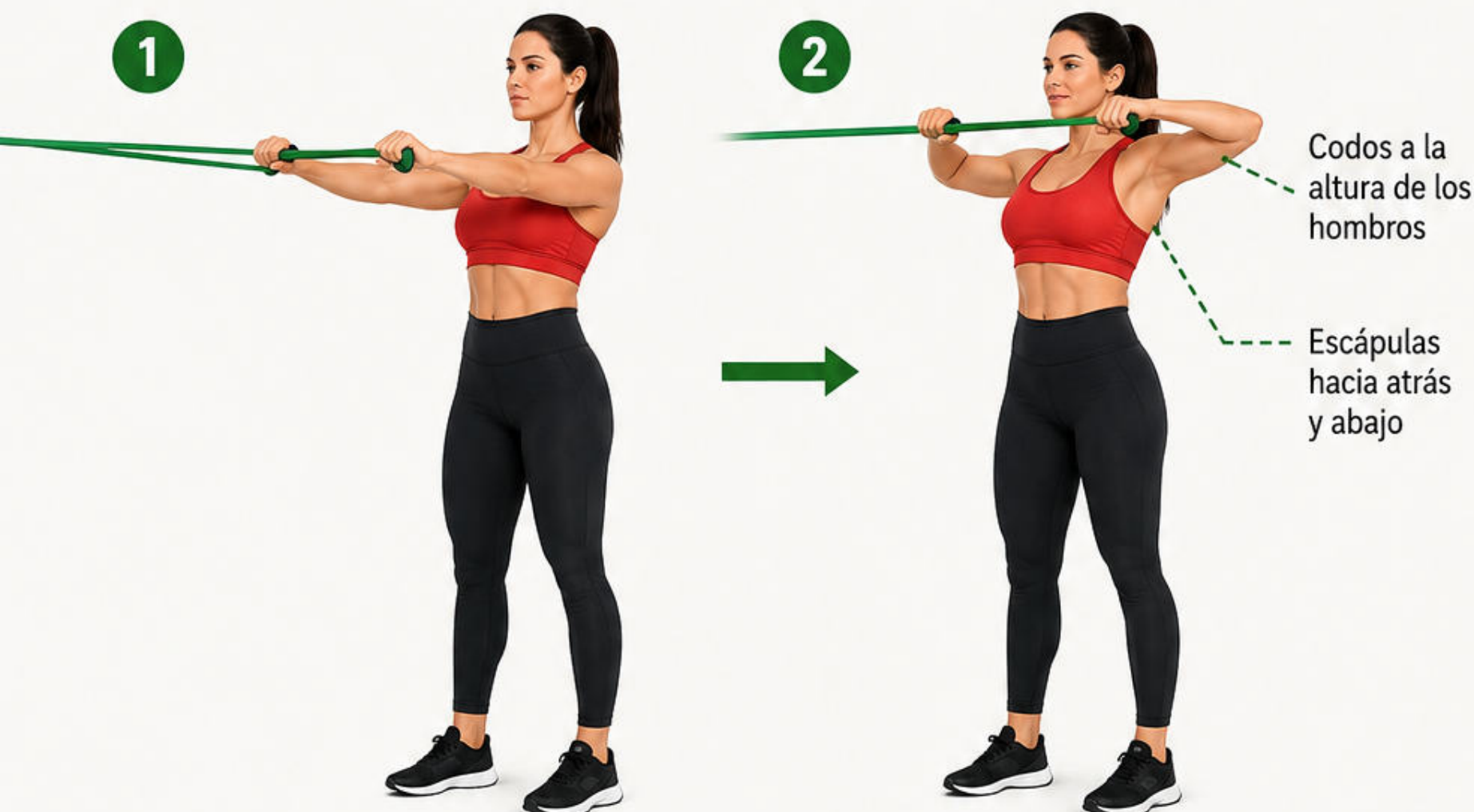
CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita compensar con la zona lumbar o encoger los hombros.



POSTURA Y ESTABILIDAD

372 | FACE PULL POSTURAL



¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda al frente a la altura de los hombros. Tira de la banda hacia el rostro separando las manos y llevando los codos hacia afuera. Mantén el torso estable y controla el regreso sin perder la postura.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores, romboides y trapecio



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



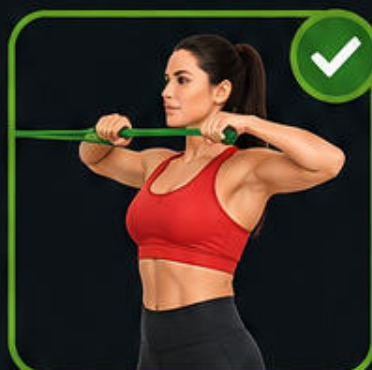
SERIES

3



CONSEJO

Evita adelantar la cabeza o arquear la espalda; el movimiento debe salir de hombros y escápulas.



POSTURA Y ESTABILIDAD

373 | ROTACIÓN EXTERNA EN POSICIÓN W

1



2



Codos pegados al cuerpo

Movimiento corto y controlado

¿CÓMO HACERLO?

Coloca los codos pegados al torso y flexionados a 90 grados. Sostén la banda con ambas manos y gira los antebrazos hacia afuera hasta formar una posición de W. Regresa despacio manteniendo la postura erguida.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Manguito rotador, hombros posteriores y estabilizadores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No separes los codos del cuerpo ni gires el tronco para ganar recorrido.



POSTURA Y ESTABILIDAD

374 | ELEVACIÓN EN W CON BANDA

1



2



Mantén
los hombros
bajos

Abre el
pecho

¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda frente al pecho con los codos flexionados. Eleva los brazos en diagonal formando una W mientras juntas suavemente las escápulas. Regresa con control y mantén el abdomen activo durante todo el movimiento.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Trapezio bajo,
hombros y
musculatura
escapular



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Evita encoger los
hombros o perder
la alineación del
cuello al elevar
los brazos.



POSTURA Y ESTABILIDAD

375

EMPUJE DE SERRATO CON BANDA

1



2



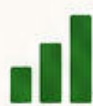
¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda a la altura del pecho con los codos semiextendidos. Empuja las manos al frente llevando las escápulas hacia adelante de forma controlada. Regresa lentamente sin perder la alineación del tronco.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Serrato anterior, hombros y core



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



CONSEJO

No redondees toda la espalda; el impulso debe salir del movimiento escapular.



POSTURA Y ESTABILIDAD

376 | DESLIZAMIENTO DE PARED CON MINIBANDA

1



2



Presiona la banda hacia afuera

Mantén contacto con la pared

¿CÓMO HACERLO?

Coloca los antebrazos sobre la pared y la minibanda alrededor de las muñecas. Activa el abdomen y desliza los brazos hacia arriba manteniendo una ligera presión hacia afuera. Baja con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Serrato anterior, hombros y estabilizadores escapulares



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

10 – 15



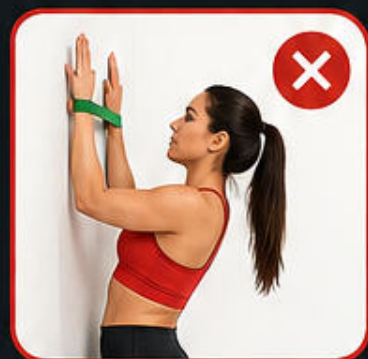
SERIES

3



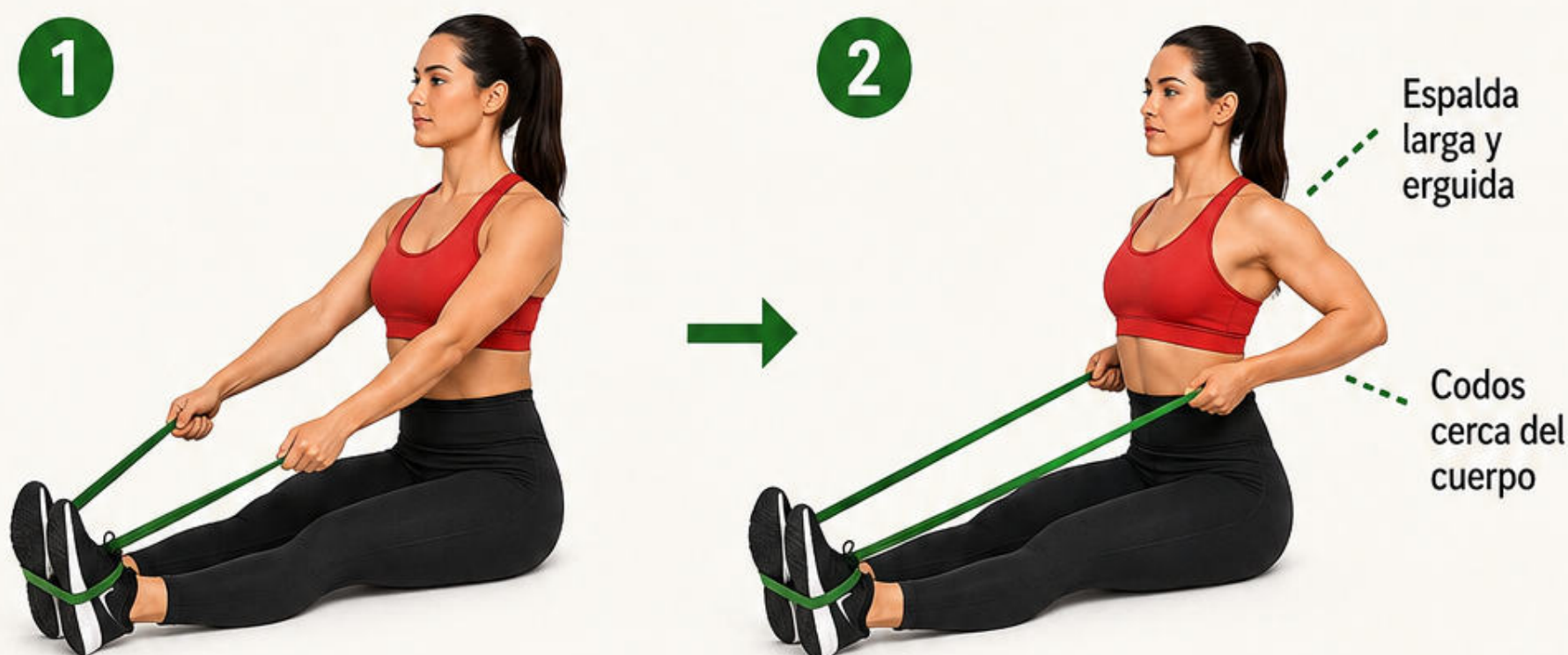
CONSEJO

Evita arquear la espalda o perder la presión de la banda al subir.



POSTURA Y ESTABILIDAD

377 | REMO POSTURAL SENTADO



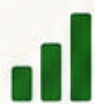
¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y la banda rodeando los pies. Sostén los extremos con los brazos al frente. Lleva los codos hacia atrás, abre el pecho y junta las escápulas. Regresa lentamente sin redondear la espalda.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Romboides, dorsales, trapecio medio y bíceps



NÍVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



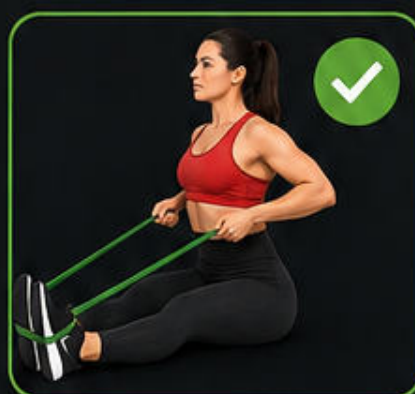
SERIES

3



CONSEJO

No hundas el pecho ni proyectes la cabeza hacia delante durante el remo.



POSTURA Y ESTABILIDAD

378

APERTURA DE BANDA A LA ALTURA DEL PECHO

1



2



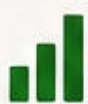
¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda al frente a la altura del pecho. Mantén los codos apenas flexionados y separa las manos llevando los brazos hacia los lados. Controla el regreso al centro sin perder la postura.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros posteriores,
romboides y pecho



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SÉRIES

3



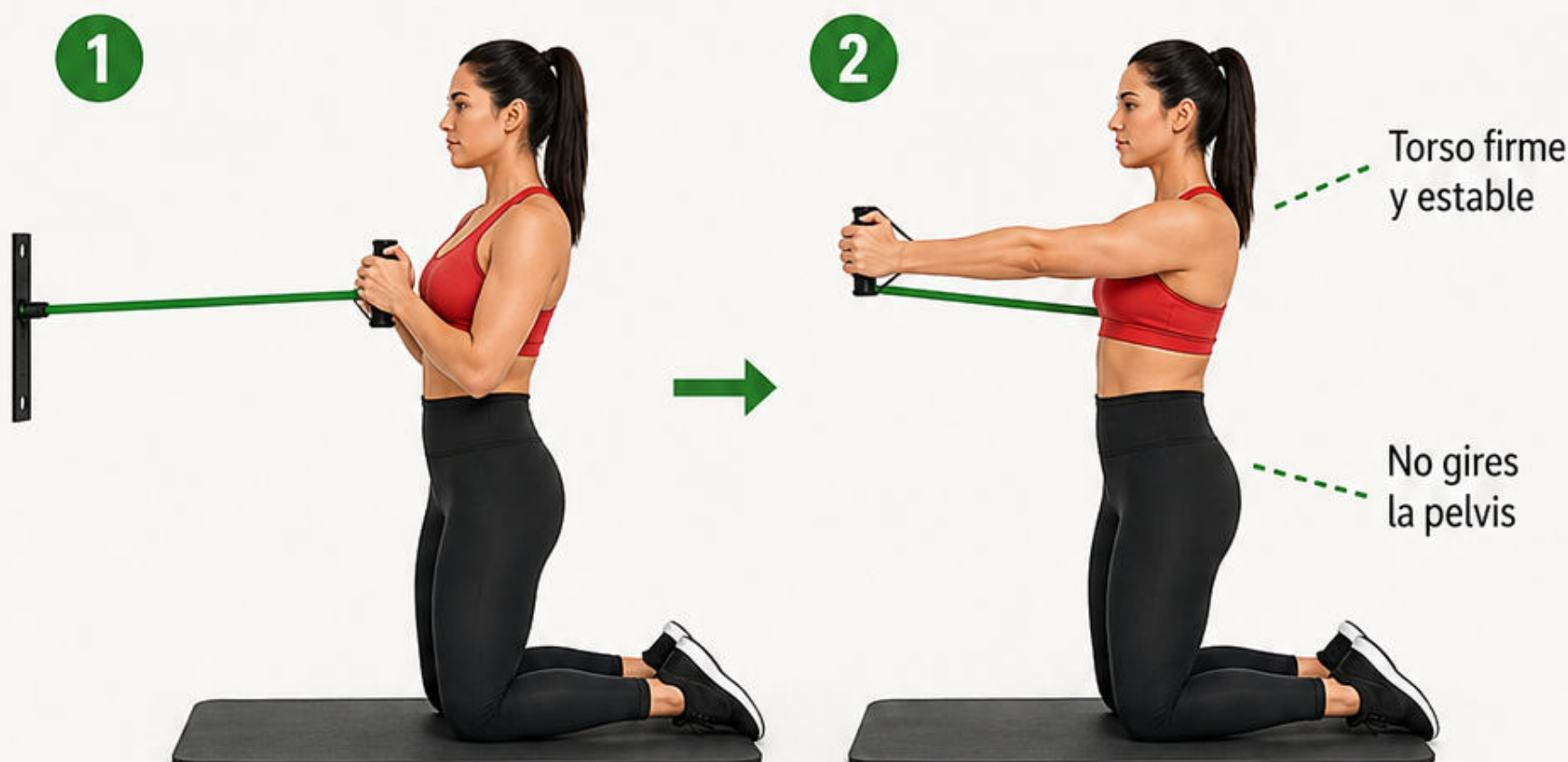
CONSEJO

Evita arquear la zona lumbar o adelantar la barbilla mientras abres la banda.



POSTURA Y ESTABILIDAD

379 | PRESS ANTIROTACIÓN DE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate de lado respecto al anclaje y sostén la banda frente al pecho. Activa el abdomen y empuja las manos al frente manteniendo el tronco inmóvil. Regresa con control y repite por ambos lados.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, abdomen, hombros y estabilizadores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10–12 por lado



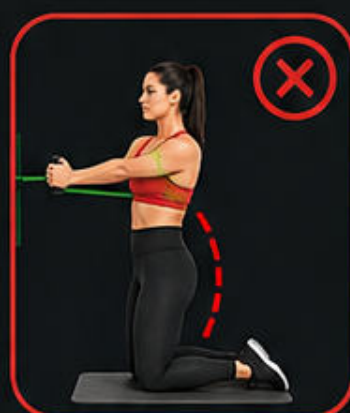
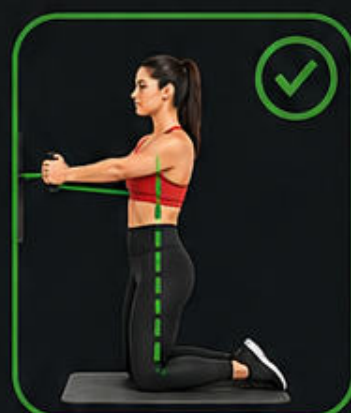
SERIES

3



CONSEJO

No dejes que el cuerpo gire hacia el anclaje; piensa en mantener costillas y pelvis alineadas.



POSTURA Y ESTABILIDAD

380

ESTABILIZACIÓN ESCAPULAR SOBRE LA CABEZA

1



2



Costillas controladas

Escápulas estables

¿CÓMO HACERLO?

Eleva los brazos por encima de la cabeza sujetando la banda con una tensión ligera. Mantén el abdomen activo y separa suavemente las manos para activar la cintura escapular. Sostén la posición un instante y vuelve con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Serrato anterior, trapecio bajo, hombros y estabilizadores



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

10-12



SERIES

3



CONSEJO

Evita elevar en exceso las costillas o tensionar el cuello mientras sostienes la banda arriba.



EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

381 | MARCHA CON MINIBANDA



✓ Correcto



✗ Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la minibanda por encima de las rodillas.
2. Realiza una marcha en el lugar, levantando una rodilla a la vez.
3. Mantén el torso erguido y la tensión en la banda.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

20-30
pasos

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén la tensión en la banda.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

382 PASO LATERAL SIN IMPACTO



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la minibanda por encima de las rodillas.
2. Da un paso lateral y luego el otro, manteniendo una ligera flexión de rodillas.
3. Mantén la tensión en la banda y el torso estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Aductores
- Cuádriceps
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15
por lado

SERIES

3-4

CONSEJO

Evita que las rodillas se cierran

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

383 TOQUE LATERAL DE PUNTA



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. De pie, con el torso erguido.
2. Lleva una pierna hacia el lado, tocando el suelo con la punta del pie.
3. Regresa al centro y repite con la otra pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Aductores
- Cuádriceps
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15
por lado

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el control y evita

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

384

ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. De pie, levanta una rodilla hacia el frente.
2. Baja y repite con la otra pierna.
3. Mantén un ritmo controlado y el abdomen activo.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Flexores de cadera
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

20-30
total

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el torso erguido

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

385

SENTADILLA A UNA SILLA



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca una silla estable detrás de ti.
2. Lleva la cadera hacia atrás y flexiona las rodillas hasta tocar la silla.
3. Vuelve a ponerte de pie de forma controlada.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el pecho clavado a la pared.

mantener la tensión en la banda durante todo el movimiento.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

386 PASO HACIA ATRÁS CONTROLADO



✓ Correcto



✗ Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. De pie, da un paso hacia atrás.
2. Flexiona ambas rodillas ligeramente.
3. Regresa al centro y repite con la otra pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15
por lado

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el torso erguido y el movimiento controlado.

Evita que las rodillas se cierren hacia adentro.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

387

FLEXIÓN DE CADERA
DE PIE



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. De pie, con el torso recto.
2. Lleva una rodilla hacia el pecho, flexionando la cadera.
3. Baja y repite con la otra pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Flexores de cadera
- Cuádriceps
- Abdomen
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

15-20
por lado

SERIES

3-4

CONSEJO

Evita inclinar el torso hacia atrás al subir la rodilla.

Mantén el control y evita balancear el torso.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

388 ALCANCE SOBRE LA CABEZA CON BANDA



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda con ambas manos a la altura del pecho.
2. Eleva los brazos sobre la cabeza, manteniendo la tensión.
3. Baja de forma controlada y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Hombros
- Espalda alta
- Core
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el abdomen activo y evita arquear la espalda.

Mantén el torso erguido
y la mirada al frente.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

389 GOLPES FRONTALES CON BANDA



✓ Correcto



✗ Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Sujeta la banda con ambas manos a la altura del pecho.
2. Extiende un brazo al frente como un golpe, manteniendo la tensión.
3. Regresa y alterna los brazos.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pecho
- Hombros
- Tríceps
- Core

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

15-20
por lado

SERIES

3-4

CONSEJO

Mantén el control y una buena alineación del tronco.

Mantén el pie en el suelo elevado y el control en todo el movimiento.

EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

390

TALONES AL FRENTE
CON RESISTENCIA



Correcto



Incorrecto



¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo los pies y sujeta los extremos con las manos.
2. Eleva los talones, manteniendo la tensión en la banda.
3. Baja de forma controlada y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pantorrillas
- Soleo
- Tobillos
- Estabilizadores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

15-20

SERIES

3-4

CONSEJO

Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

EJERCICIOS SENTADOS

391 EXTENSIÓN DE RODILLA EN SILLA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con el torso erguido. Coloca la banda para generar resistencia en la extensión de la rodilla. Extiende una pierna al frente de forma controlada, vuelve lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Cuádriceps y estabilizadores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Espalda erguida
- ✓ Extensión controlada
- ✓ Pie flexionado



✗ INCORRECTO

- ✗ Se reclina
- ✗ Impulsa el movimiento
- ✗ Pierde tensión

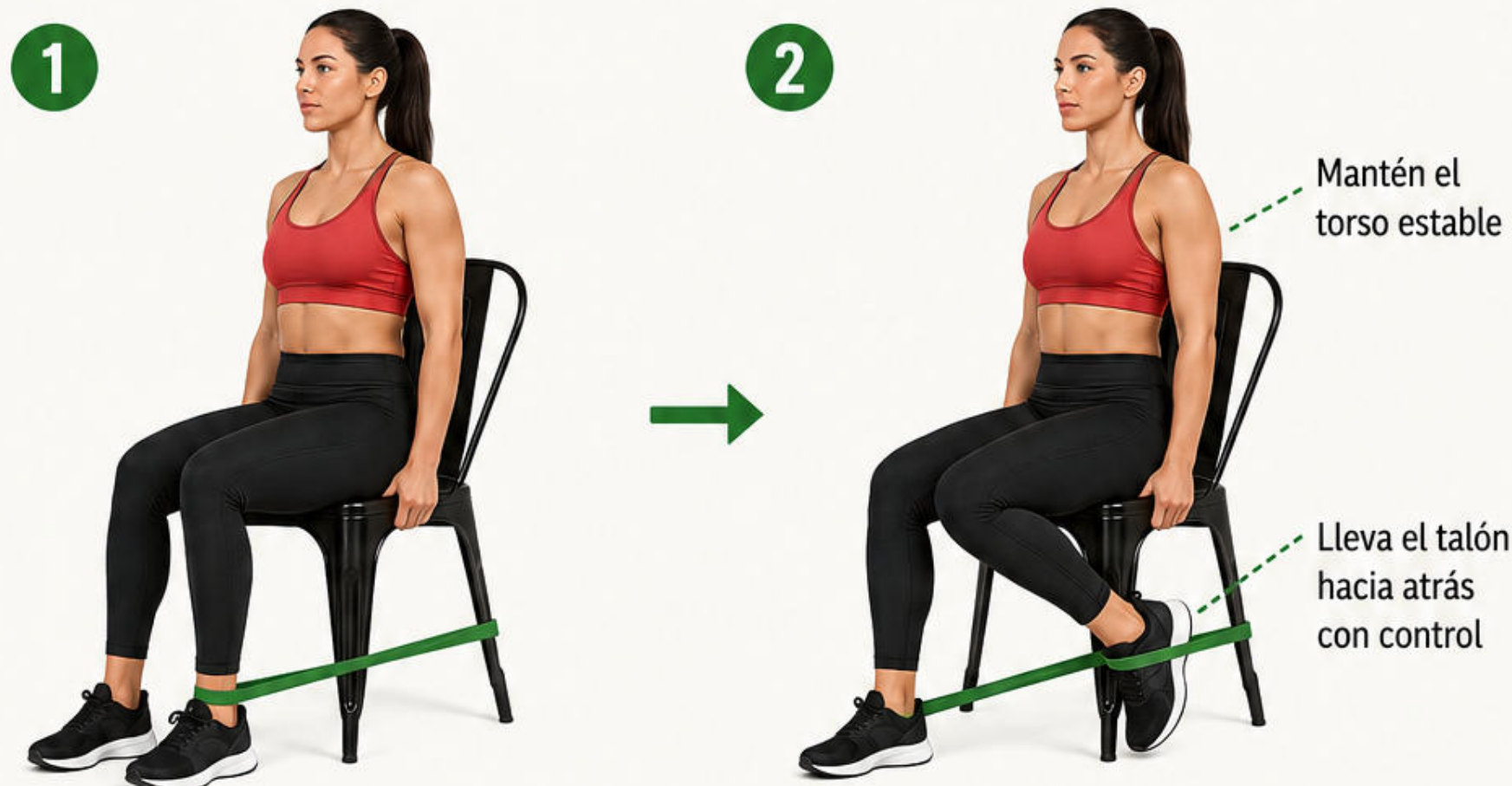


CONSEJO

Evita balancear el tronco y controla el regreso para mantener la tensión.

EJERCICIOS SENTADOS

392 CURL FEMORAL SENTADO



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con el torso erguido. Coloca la banda para generar resistencia en la flexión de la rodilla. Lleva el talón hacia atrás por debajo de la silla, vuelve lentamente y repite antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Isquiotibiales y estabilizadores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15 por lado



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Torso estable
- ✓ Movimiento controlado
- ✓ Talón hacia atrás



✗ INCORRECTO

- ✗ Se inclina
- ✗ Impulsa el movimiento
- ✗ Pierde tensión



CONSEJO

Evita mover la cadera y controla el regreso en todo momento.

EJERCICIOS SENTADOS

393 ABDUCCIÓN DE CADERA SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con la espalda erguida. Coloca una minibanda por encima de las rodillas. Abre ambas rodillas hacia afuera de forma controlada, vuelve al centro sin perder tensión y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios
y abductores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Espalda erguida
- ✓ Tensión constante
- ✓ Apertura controlada



✗ INCORRECTO

- ✗ Junta los pies
- ✗ Se balancea
- ✗ Pierde la tensión



CONSEJO

Mantén los pies apoyados y evita abrir las rodillas con impulso.

EJERCICIOS SENTADOS

394 REMO SENTADO EN SILLA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con las piernas ligeramente flexionadas. Sujeta la banda anclada en los pies con ambas manos. Tira de los codos hacia atrás, acerca las manos al torso, vuelve con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Espalda alta, dorsales y bíceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Pecho abierto
- ✓ Codos atrás
- ✓ Movimiento controlado



✗ INCORRECTO

- ✗ Encoge los hombros
- ✗ Redondea la espalda
- ✗ Tira con impulso

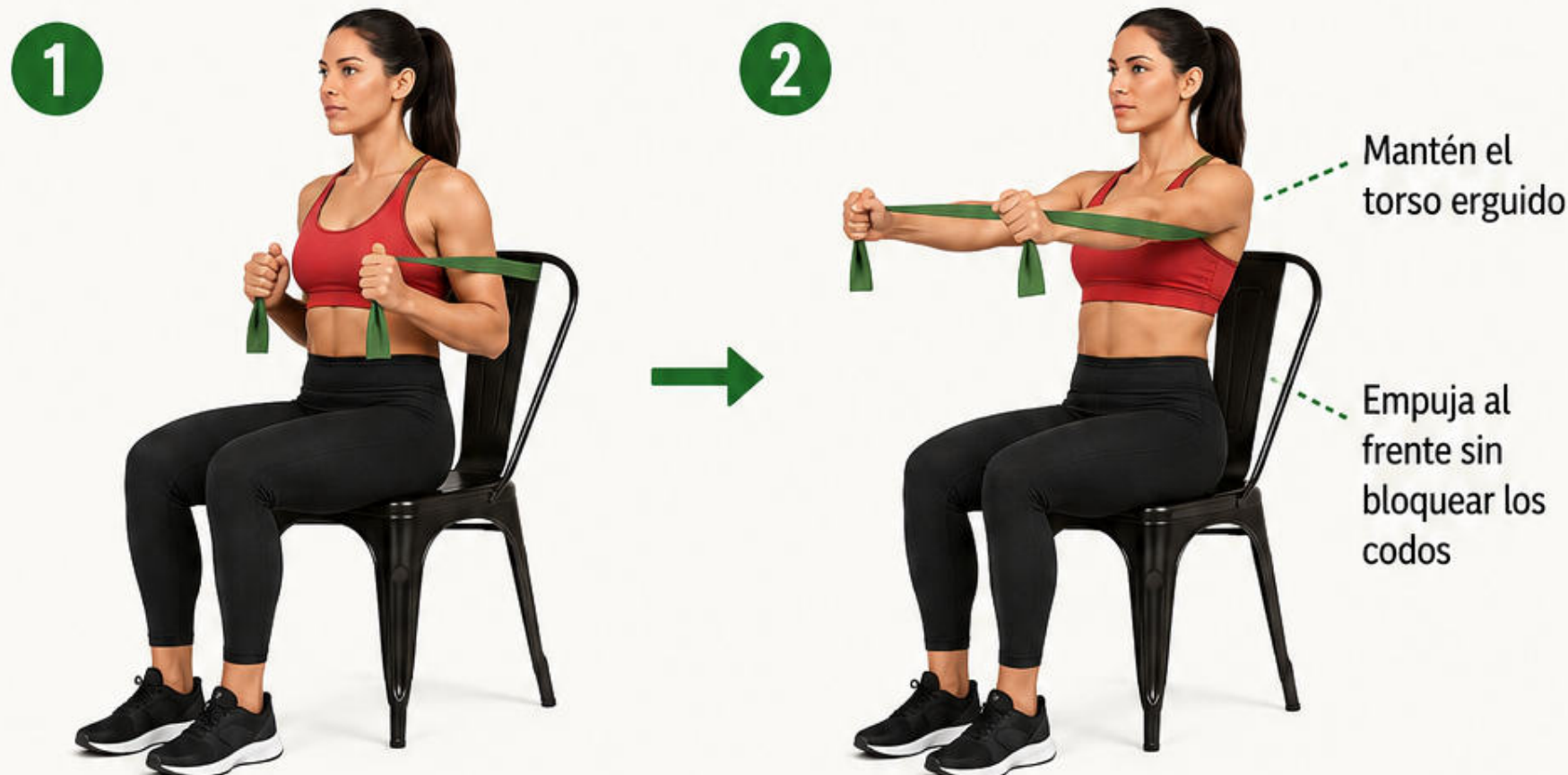


CONSEJO

Evita elevar los hombros y mantén el abdomen activo durante el remo.

EJERCICIOS SENTADOS

395 PRESS DE PECHO SENTADO



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable y coloca la banda detrás de la espalda alta. Sujeta un extremo en cada mano a la altura del pecho. Empuja ambos brazos al frente, vuelve lentamente a la posición inicial y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, hombros y tríceps



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



✓ **CORRECTO**

- ✓ Codos controlados
- ✓ Pecho estable
- ✓ Empuje al frente



✗ **INCORRECTO**

- ✗ Se inclina hacia atrás
- ✗ Abre demasiado los codos
- ✗ Pierde tensión



CONSEJO

Mantén las muñecas neutras y controla tanto el empuje como el regreso.

EJERCICIOS SENTADOS

396 CURL DE BÍCEPS SENTADO

1



2



Mantén
los codos
cerca del
cuerpo

Sube sin
balancearte

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable y pisa el centro de la banda con ambos pies. Sujeta los extremos con las manos y deja los brazos extendidos. Flexiona los codos para llevar las manos hacia los hombros, baja con control y repite.



MÚSCULOS
TRABAJADOS

Bíceps y
antebrazos



NIVEL

Principiante



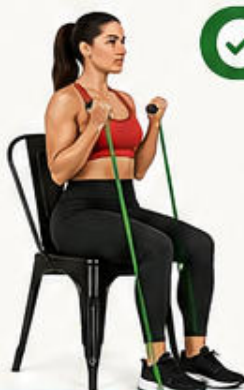
REPETICIONES

12-15 por lado



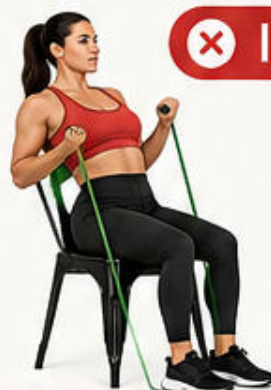
SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Codos fijos
- ✓ Subida controlada
- ✓ Espalda erguida



✗ INCORRECTO

- ✗ Mueve el torso
- ✗ Abre los codos
- ✗ Baja de golpe



CONSEJO

Evita impulsarte con la espalda y mantén la tensión durante todo el recorrido.

EJERCICIOS SENTADOS

397 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con la espalda erguida. Ancla la banda con una mano y sujeta el otro extremo con la mano de trabajo detrás de la cabeza. Extiende el brazo hacia arriba, vuelve lentamente y completa las repeticiones antes de cambiar de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Tríceps y estabilizadores



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12–15 por lado



SERIES

3



✓ **CORRECTO**

- ✓ Codo estable
- ✓ Extensión completa
- ✓ Torso quieto



✗ **INCORRECTO**

- ✗ Abre el codo
- ✗ Arquea la espalda
- ✗ Usa impulso



CONSEJO

Aprieta el abdomen para evitar compensaciones mientras extiendes el brazo.

EJERCICIOS SENTADOS

398 SENTARSE Y LEVANTARSE CON BANDA

1



2



Empuja las rodillas hacia afuera

Levántate con control

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con una minibanda por encima de las rodillas. Apoya bien los pies en el suelo y mantén el pecho elevado. Ponte de pie empujando el suelo, vuelve a sentarte con control y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, cuádriceps y abdomen



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

12-15



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Pecho elevado
- ✓ Rodillas alineadas
- ✓ Descenso controlado



✗ INCORRECTO

- ✗ Se desja caer
- ✗ Junta las rodillas
- ✗ Pierde el equilibrio



CONSEJO

Usa la silla como referencia y evita impulsarte bruscamente al levantarte.

EJERCICIOS SENTADOS

399 ELEVACIÓN DE TALONES SENTADA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en una silla estable con ambos pies apoyados. Coloca la banda para añadir resistencia y mantén la espalda erguida. Eleva los talones todo lo posible sin despegar las puntas de los pies, baja lentamente y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Pantorrillas
y tobillos



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

15-20



SERIES

3



✓ CORRECTO

- ✓ Talones arriba
- ✓ Puntas apoyadas
- ✓ Movimiento suave



✗ INCORRECTO

- ✗ Se balancea
- ✗ Levanta los dedos
- ✗ Baja de golpe

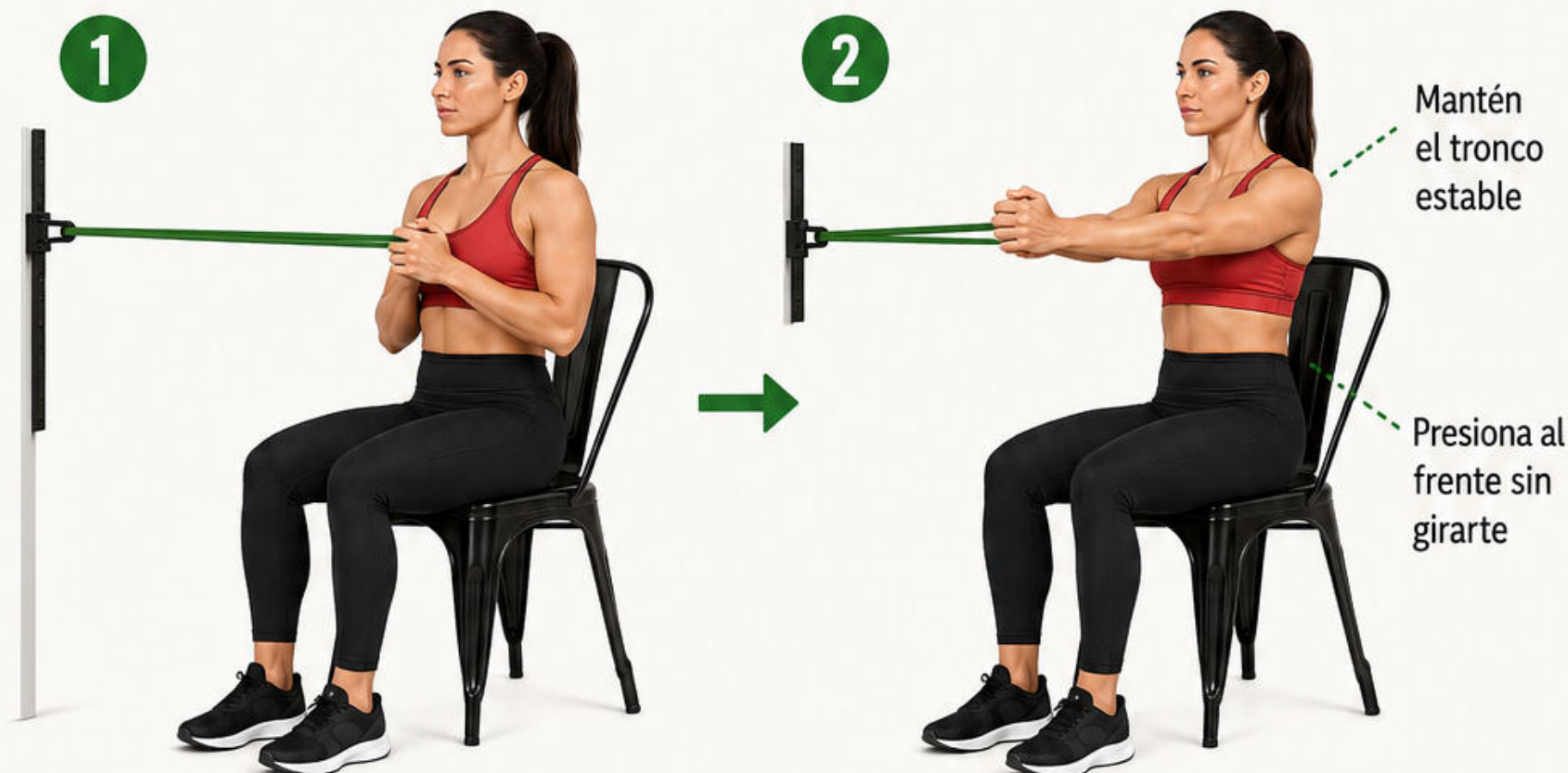


CONSEJO

Realiza la subida y la bajada de forma lenta para aprovechar mejor la tensión.

EJERCICIOS SENTADOS

400 PRESS PALLOF SENTADO



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate de lado respecto al anclaje con el torso erguido. Sujeta la banda con ambas manos a la altura del pecho. Empuja los brazos al frente sin rotar el tronco, vuelve lentamente y completa el lado antes de cambiar.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, oblicuos y hombros



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3

✓ CORRECTO



- ✓ Torso estable
- ✓ Brazos al frente
- ✓ Sin rotación

✗ INCORRECTO



✗ Gira el cuerpo



✗ Se inclina



✗ Pierde tensión



CONSEJO

Aprieta el abdomen y usa una tensión moderada para mantener el control del movimiento.