

# PILATES CON BANDAS

## 401 ALMEJA DE PILATES CON MINIBANDA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con la minibanda por encima de las rodillas y las piernas flexionadas. Mantén los pies juntos y eleva la rodilla superior sin girar la pelvis. Regresa con control y repite antes de cambiar de lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Glúteos medios y abductores



**NÍVEL:**  
Principiante



**REPETICIONES:**  
12-15 por lado



**SERIES:**  
3



**CONSEJO**

Abre la rodilla solo hasta donde puedas mantener la pelvis alineada y el movimiento controlado.





# PILATES CON BANDAS

## 402 ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA EN PILATES

1



2



Pierna larga y activa

No gires la cadera

### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y acuéstate de lado. Extiende la pierna superior y elévala hacia arriba sin inclinar el tronco. Baja lentamente sin perder la tensión de la banda.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Glúteos medios y abductores



**NÍVEL:**

Intermedio



**REPETICIONES:**  
12-15 por lado



**SERIES:**  
3



**CONSEJO**

Mantén el abdomen activo y evita llevar la pierna hacia atrás; el movimiento debe subir en línea lateral.





# PILATES CON BANDAS

## 403 CÍRCULOS LATERALES DE PIERNA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con la banda en los tobillos y eleva ligeramente la pierna superior. Dibuja círculos pequeños y controlados sin mover la pelvis. Completa una dirección y luego cambia el sentido.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abductores y core



#### NÍVEL

Intermedio



#### REPETICIONES

10 círculos por dirección



#### SÉRIES

3 por lado



#### CONSEJO

Prioriza el control sobre la amplitud; si el tronco se balancea, reduce el tamaño del círculo.



CORRECTO



INCORRECTO



# PILATES CON BANDAS

## 404 PUENTE ARTICULADO CON BANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y apoya los pies en el suelo.  
Eleva la cadera de forma progresiva, articulando la columna hasta formar una línea entre rodillas y hombros.  
Baja con control despegando la columna en sentido inverso.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales y abdomen



#### NIVEL

Intermedio



#### REPETICIONES

12-15



#### SERIES

3



#### DICA

Evita arquear la zona lumbar; busca un puente controlado y reparte el apoyo entre ambos pies.





# PILATES CON BANDAS

## 405 APERTURA DE RODILLAS EN MESA



- ✓ Posición de mesa: manos bajo hombros y rodillas bajo caderas.
- ✓ Minibanda por encima de las rodillas.
- ✓ Columna neutra y abdomen activo.
- ✓ Rodillas al ancho de caderas.

- ✓ Abre las rodillas hacia afuera venciendo la resistencia de la banda, manteniendo los pies alineados y el tronco estable.

### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate en posición de mesa con la minibanda por encima de las rodillas. Mantén la espalda neutra y separa ligeramente las rodillas venciendo la resistencia de la banda. Regresa despacio sin perder el control del abdomen.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y core



#### NÍVEL

Principiante



#### REPETICIONES

12 – 15



#### SERIES

3



#### CONSEJO

No hundas el abdomen ni balances la pelvis; el movimiento debe salir de la cadera.





# PILATES CON BANDAS

## 406 FROG PUMP CONTROLADO

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las plantas de los pies juntas y la minibanda por encima de las rodillas. Mantén las rodillas abiertas y eleva la cadera apretando los glúteos. Baja despacio sin perder la tensión de la banda.



**MÚSCULOS TRABAJADOS**

Glúteos y abductores



**NÍVEL**

Intermedio



**REPETICIONES**

15 - 20



**SERIES**

3



**DICA**

Evita impulsarte con la espalda; concentra el trabajo en los glúteos y mantén el rango corto y preciso.





# PILATES CON BANDAS

## 407 PATADA POSTERIOR EN CUADRUPEDIA

1

Colócate en cuadrupedia con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Coloca la minibanda en los pies o alrededor de los muslos para dar resistencia. Mantén una rodilla flexionada a 90°.



2

Empuja una pierna hacia atrás y un poco hacia arriba en un movimiento controlado tipo patada de burro.



Abdomen activo

No arquees la espalda

### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia y mantén una pierna flexionada. Empuja el pie hacia arriba y atrás contra la resistencia de la banda, sin mover el tronco. Regresa lentamente y completa todas las repeticiones antes de cambiar de lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS**

Glúteos mayores e isquiotibiales



**NÍVEL**

Intermedio



**REPETICIONES**

12-15 por lado



**SERIES**

3



**DICA**

Mantén la pelvis estable y evita levantar demasiado la pierna si eso hace que la zona lumbar se arquee.





# PILATES CON BANDAS

## 408 ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLA



### ¿CÓMO HACERLO?

Desde la posición de mesa con la banda sobre las rodillas, eleva una rodilla hacia el lado manteniendo el abdomen firme.

Regresa con control sin apoyar el peso de golpe.

Cambia de lado al completar la serie.



**MÚSCULOS TRABAJADOS**

Glúteos medios  
y abductores



**NÍVEL**

Intermedio



**REPETICIONES**

12-15 por lado



**SERIES**

3



**DICA**

Haz una apertura moderada y mantén los hombros estables para que el movimiento no venga del tronco.





# PILATES CON BANDAS

## 409 PATADA LATERAL DE RODILLAS



Arrodíllate erguida o en cuatro apoyos con la banda colocada para generar resistencia lateral. Pierna de trabajo flexionada y lista para extender hacia el lado.

Extiende o patalea la pierna lateralmente a la altura de la cadera con control mientras mantienes la columna larga.

### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate de rodillas y prepara una pierna para empujar hacia el lado contra la resistencia de la banda. Extiende la pierna lateralmente sin inclinar el torso y vuelve despacio a la posición inicial. Repite antes de cambiar de lado.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y core



#### NÍVEL

Intermedio



#### REPETICIONES

10-12 por lado



#### SÉRIES

3



#### DICA

No balancees el tronco para ganar amplitud; prioriza la estabilidad y una extensión limpia de la pierna.





# PILATES CON BANDAS

## 410 PULSOS DE PIERNA LATERAL

1



2



Pulsos cortos

Cadera estable

### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con la banda en los tobillos y eleva la pierna superior.

Desde esa posición, realiza pulsos pequeños hacia arriba sin perder la alineación del cuerpo.

Baja con control y cambia de lado al terminar.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Glúteos medios y abductores



**NÍVEL:**

Intermedio



**REPETICIONES:**

15–20 pulsos por lado



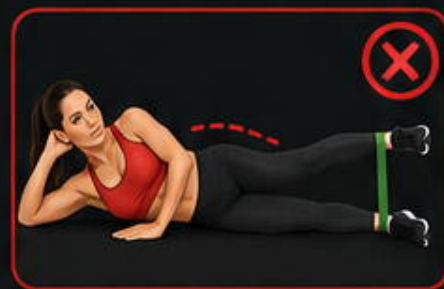
**SERIES:**

3



**CONSEJO**

Mantén la pierna larga y evita encoger el hombro o girar la pelvis durante los pulsos.





# PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

## 411 HUNDRED CON BANDA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la planta de los pies y sujétala con las manos.
2. Lleva el tronco ligeramente hacia atrás y eleva las piernas en posición de mesa.
3. Realiza pequeños movimientos de brazos hacia arriba y abajo, manteniendo el abdomen activo.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdomen
- Core
- Flexores de cadera
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

100 pulsos  
(5 series de 20)

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO



# PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

## 412 | DESCENSO ARTICULADO CON BANDA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda sobre los muslos, justo encima de las rodillas.
2. Eleva la cadera y desciende vértebra por vértebra, de forma controlada.
3. Vuelve a subir articulando la columna y manteniendo la tensión en la banda.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Abdomen
- Zona lumbar
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO



# PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

## 413 DEAD BUG DE PILATES



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en los pies y sujétala con las manos extendidas hacia el techo.
2. Extiende una pierna y el brazo contrario, sin despegar la zona lumbar del suelo.
3. Regresa al centro y alterna lados de forma controlada.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdomen
- Core
- Flexores de cadera
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por lado

#### SERIES

3-4

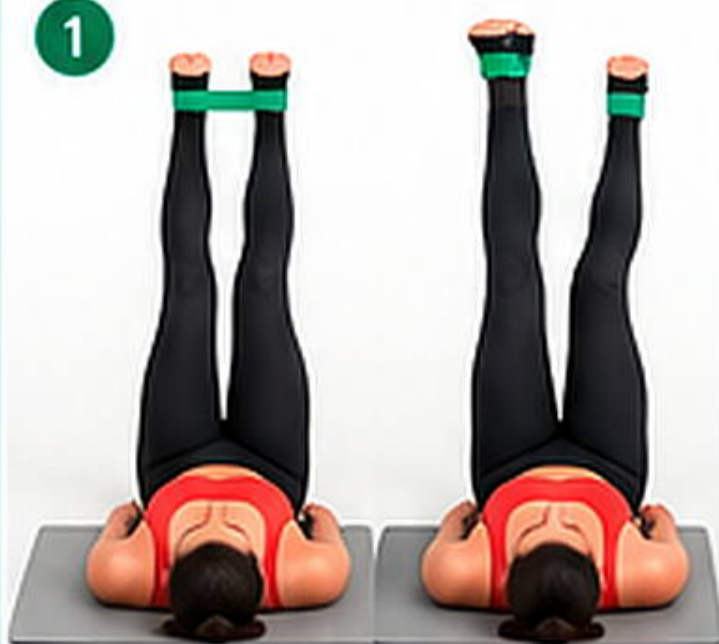
#### CONSEJO



# PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

## 414 TOQUES DE PUNTA CON MINIBANDA

1



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la minibanda en los tobillos.
2. Con las piernas extendidas hacia el techo, realiza toques de punta alternando piernas de forma controlada.
3. Mantén el abdomen activo y la zona lumbar estable.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdomen
- Flexores de cadera
- Muslos
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

16-20  
por lado

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO



# PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

## 415 ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA CON BANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la planta del pie y sujétala con ambas manos.
2. Extiende la pierna hacia el techo, manteniendo la otra pierna flexionada.
3. Realiza un estiramiento suave y controlado, manteniendo la pelvis estable.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Isquiotibiales
- Glúteos
- Abdomen
- Zona lumbar

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por pierna

#### SERIES

3-4

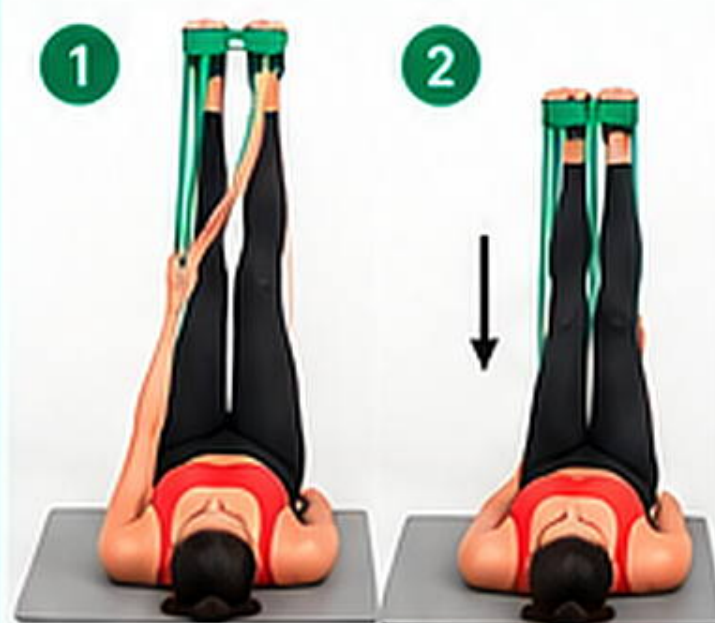
#### CONSEJO



Mantén la zona lumbar apoyada y la respiración constante.

## PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

### 416 | ESTIRAMIENTO DE DOS PIERNAS CON BANDA



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la planta de ambos pies y sujétala con las manos.
2. Con las piernas extendidas, lleva ambas hacia el techo y luego baja de forma controlada sin tocar el suelo.
3. Mantén el abdomen activo y la zona lumbar estable.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdomen
- Isquiotibiales
- Flexores de cadera
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 12-15        | 3-4    |

#### CONSEJO

Mantén el control y no arquees la zona lumbar.



Controla el movimiento y evita dejar caer la cadera.

## PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

### 417 NATACIÓN CON RESISTENCIA

1



2



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en las manos y estira los brazos al frente.
2. Eleva ligeramente brazos y piernas, alternando el movimiento como en una natación.
3. Mantén el abdomen activo y el movimiento fluido.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Espalda
- Glúteos
- Hombros
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES      | SERIES |
|--------------|-------------------|--------|
| Principiante | 12-15<br>por lado | 3-4    |

#### CONSEJO

Realiza el movimiento de forma controlada y evita tensar el cuello.



Mantén la espalda baja en contacto con el suelo.

## PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

### 418 FLEXIÓN LATERAL DE RODILLAS

1



2



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda sobre las rodillas.
2. Con los pies apoyados, deja caer las rodillas hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo el abdomen activo.
3. Realiza el movimiento de forma lenta y controlada.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Oblicuos
- Abdomen
- Zona lumbar
- Caderas

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por lado

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Mantén los hombros en el suelo y el movimiento controlado.



Mantén la pelvis estable y el movimiento controlado.

## PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

### 419 | GIRO DE COLUMNA SENTADO



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Siéntate con la espalda recta y la banda al frente, sujeta con ambas manos.
2. Gira el torso hacia un lado, manteniendo la cadera estable.
3. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Oblicuos
- Abdomen
- Espalda
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por lado

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Mantén la espalda recta y evita mover la cadera.



Mantén la espalda baja apoyada en el suelo y evita tirar de la banda.

## PILATES PARA ABDOMEN Y TRONCO

### 420 TEASER ASISTIDO CON BANDA



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la planta de los pies y sujétala con las manos.
2. Desde una posición reclinada, eleva el tronco y las piernas al mismo tiempo.
3. Mantén el equilibrio y regresa de forma controlada.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Abdomen
- Flexores de cadera
- Core
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 10-12        | 3-4    |

#### CONSEJO

Mantén el control en todo el movimiento y la respiración fluida.



# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 421 ABDUCCIÓN UNILATERAL CON EQUILIBRIO



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda alrededor de los tobillos. Apóyate en una pierna y activa el abdomen. Lleva la otra pierna hacia el lado con control y vuelve sin perder el equilibrio. Si lo necesitas, usa una pared o silla como apoyo ligero.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
Glúteos medios, abductores y abdomen



**NIVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
10–12 por lado



**SERIES:**  
3



### CONSEJO

Mantén la cadera nivelada y evita balancearte o girar el pie de apoyo.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 422 PESO MUERTO UNILATERAL ASISTIDO



### ¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con un pie y sujeta los extremos con las manos.  
Con apoyo ligero si es necesario, inclina el tronco hacia delante  
mientras la pierna libre se extiende atrás.  
Regresa apretando glúteos y manteniendo el equilibrio.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos,  
isquiotibiales  
y abdomen



#### NIVEL:

Intermedio



#### REPETICIONES:

8-10 por lado



#### SERIES:

3



#### CONSEJO

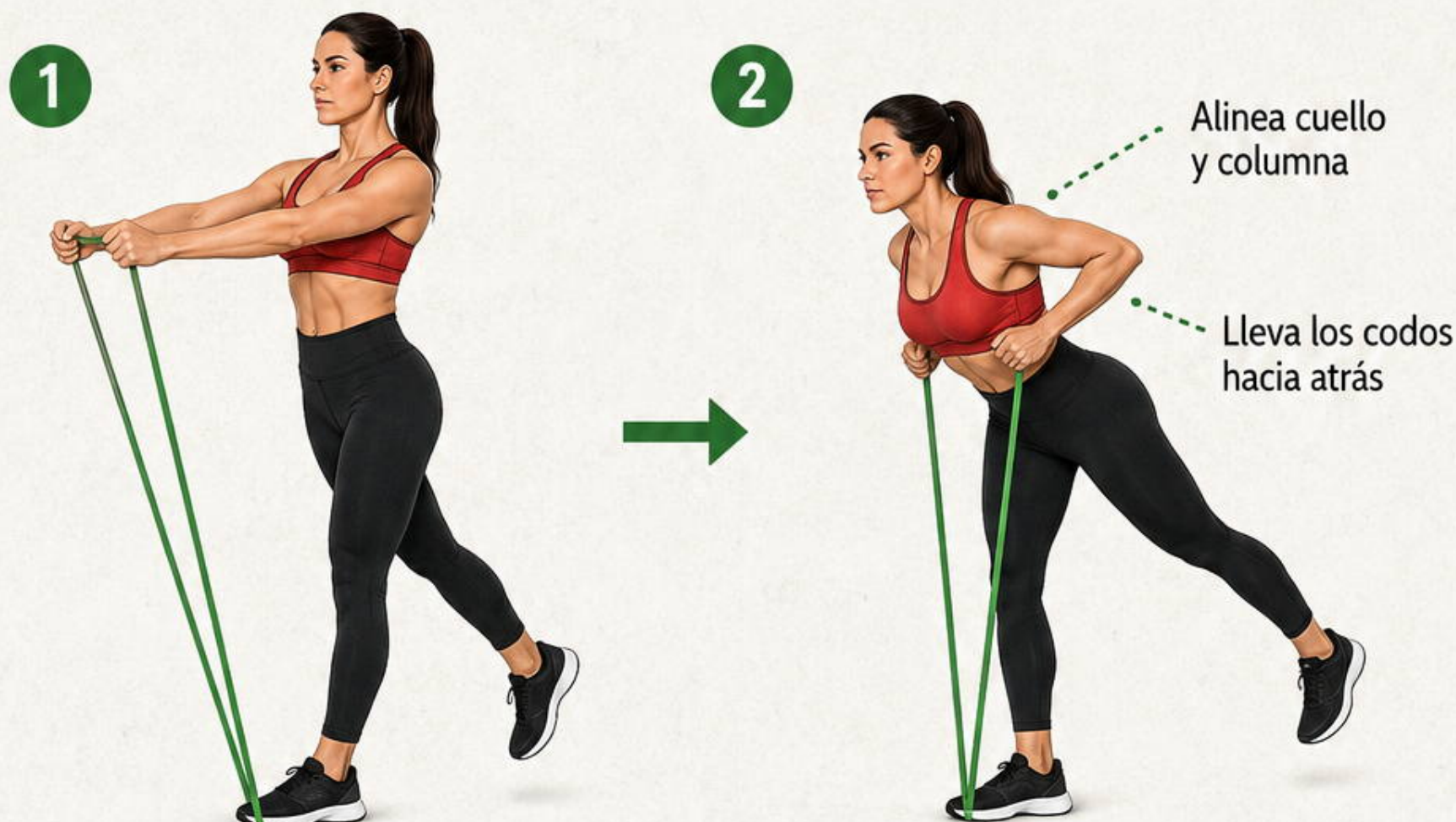
Haz la bisagra desde  
la cadera y evita  
redondear la espalda  
o abrir demasiado  
la pelvis.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 423 REMO A UNA PIERNA



### ¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con el pie de apoyo y toma los extremos con ambas manos. Inclina ligeramente el tronco manteniendo una sola pierna en apoyo. Realiza el remo llevando los codos atrás y vuelve con control. Usa apoyo externo si lo necesitas.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Espalda, glúteos y abdomen



**NIVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
10–12 por lado



**SERIES:**  
3



#### CONSEJO

Mantén la base estable y evita encoger los hombros o girar el tronco.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 424 PRESS DE HOMBRO EN APOYO UNILATERAL



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie sobre la banda y sujeta el otro extremo con una mano a la altura del hombro. Eleva el brazo por encima de la cabeza mientras mantienes el equilibrio sobre una sola pierna. Baja con control y cambia de lado.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros, abdomen y glúteos



#### NIVEL:

Intermedio



#### REPETICIONES:

8-10 por lado



#### SERIES:

3



#### CONSEJO

Mantén la pelvis estable y evita arquear la zona lumbar o bloquear el codo con brusquedad.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 425 ELEVACIÓN UNILATERAL DE TALÓN



### ¿CÓMO HACERLO?

De pie junto a un apoyo, carga el peso sobre una sola pierna.  
Eleva el talón hasta quedar sobre la punta del pie  
y desciende lentamente. Mantén el cuerpo erguido  
y cambia de lado al terminar.



**MÚSCULOS  
TRABAJADOS:**

Pantorrillas,  
tobillos y abdomen



**NIVEL:**

Principiante



**REPETICIONES:**

12-15 por lado



**SERIES:**

3



### CONSEJO

Sube y baja sin rebotes  
y evita colapsar el tobillo  
hacia dentro.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 426 FLEXIÓN UNILATERAL DE CADERA



### ¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda en el pie de apoyo o en un punto bajo y coloca el otro pie dentro del lazo. Mantén el equilibrio en una sola pierna y lleva la rodilla al frente hasta la altura de la cadera.

Regresa despacio y repite antes de cambiar.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS

Flexores de cadera, abdomen y glúteos



#### NIVEL

Intermedio



#### REPETICIONES

10–12 por lado



#### SERIES

3



#### CONSEJO

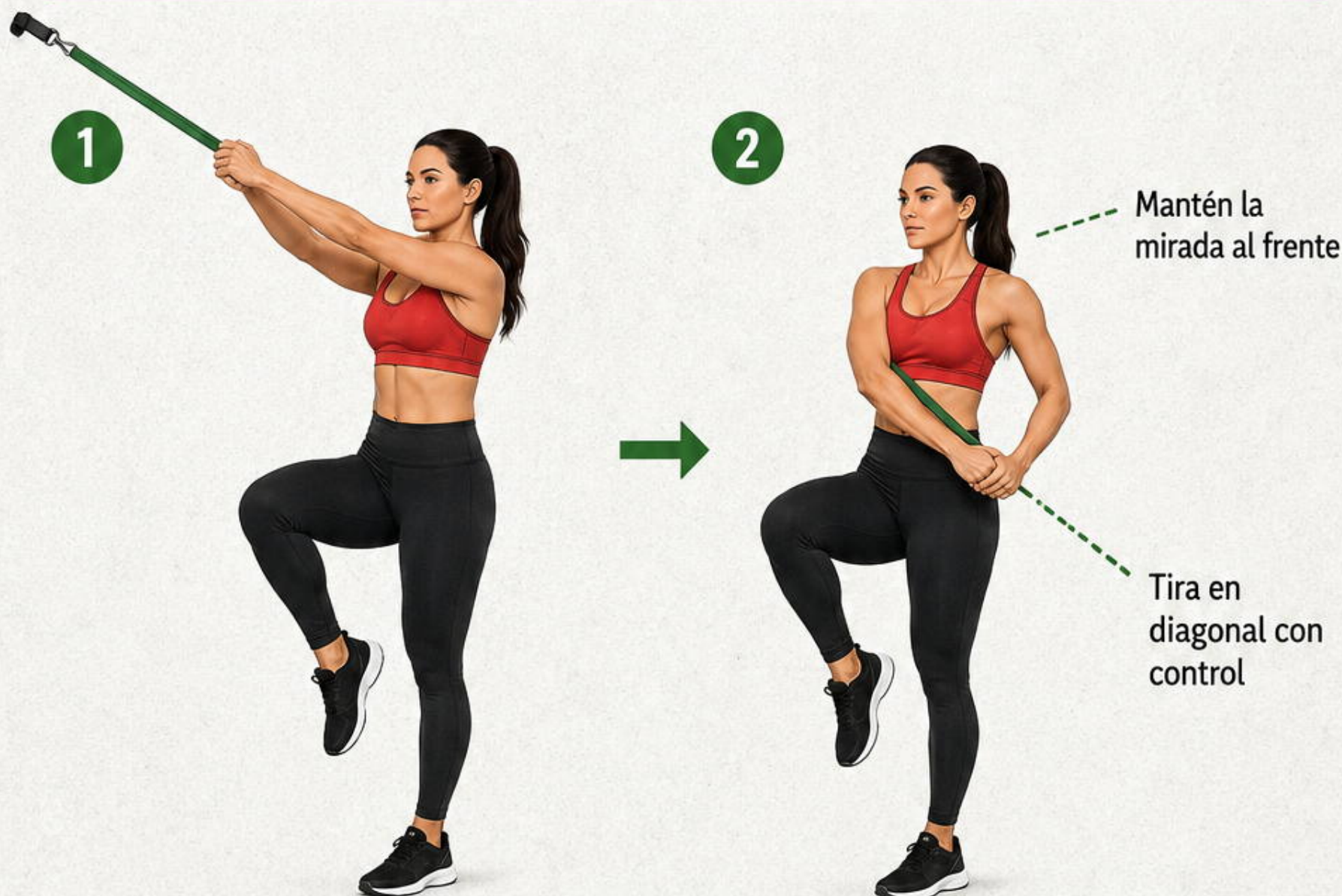
Evita inclinarte hacia atrás o subir el hombro del lado que trabaja.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 427 JALÓN CRUZADO CON EQUILIBRIO



### ¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda anclada en alto con ambas manos.  
Apóyate sobre una sola pierna y lleva las manos en diagonal  
hacia la cadera opuesta, manteniendo el abdomen firme.  
Vuelve despacio y repite antes de cambiar de lado.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Espalda, hombros,  
oblicuos y glúteos



#### NÍVEL:

Intermedio



#### REPETICIONES:

8-10 por lado



#### SÉRIES:

3



#### CONSEJO

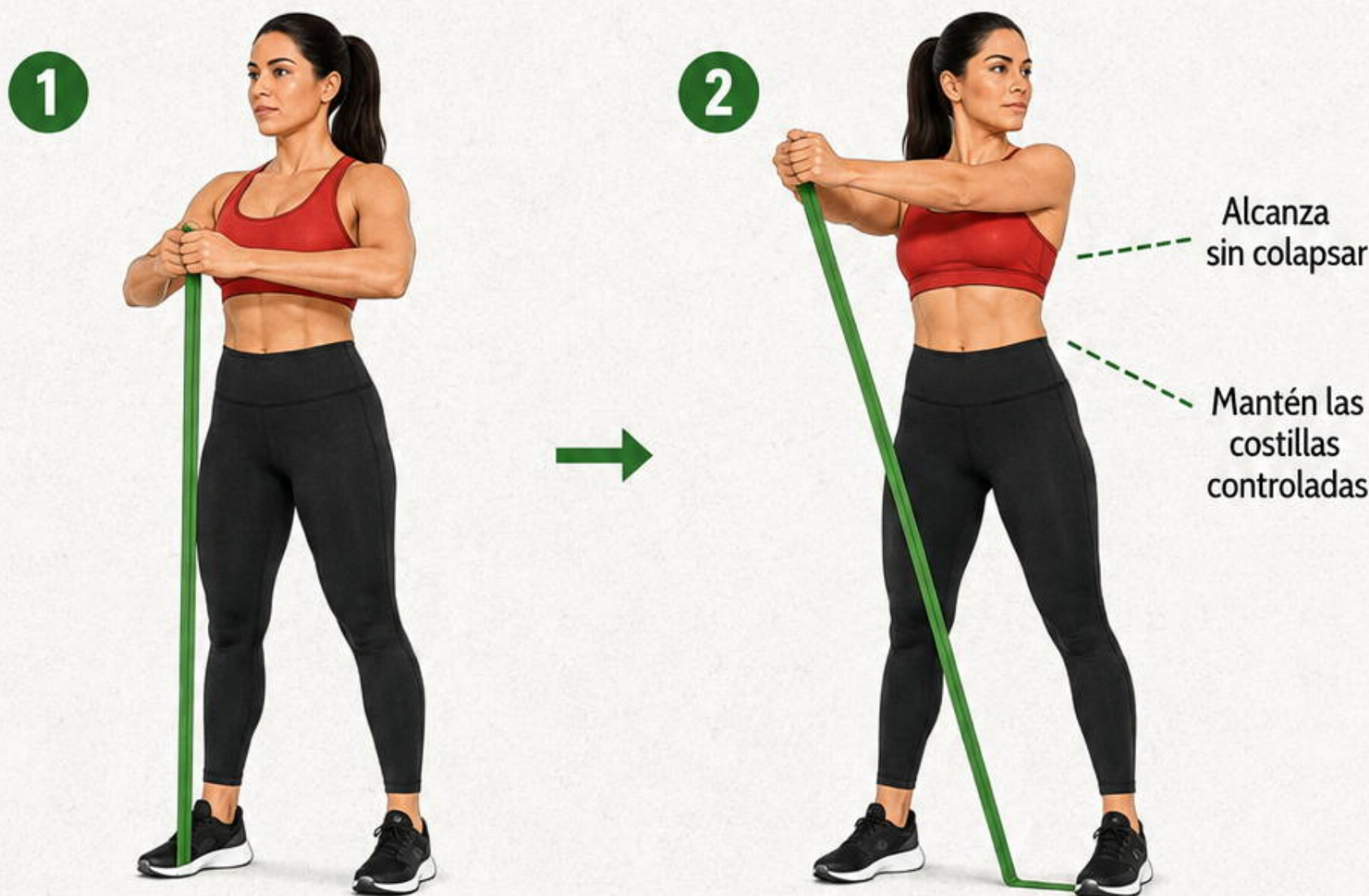
Controla la rotación  
y evita perder el  
equilibrio o encoger  
el cuello.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 428 ALCANCE LATERAL CON BANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la banda con tensión ligera y separa los pies a una base cómoda. Lleva los brazos y el tronco suavemente hacia un lado, manteniendo el control del abdomen y la pelvis. Regresa al centro y repite hacia el mismo lado antes de cambiar.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Oblicuos, hombros y glúteos



**NÍVEL:**

Intermedio



**REPETICIONES:**

10-12 por lado



**SERIES:**

3



**CONSEJO**

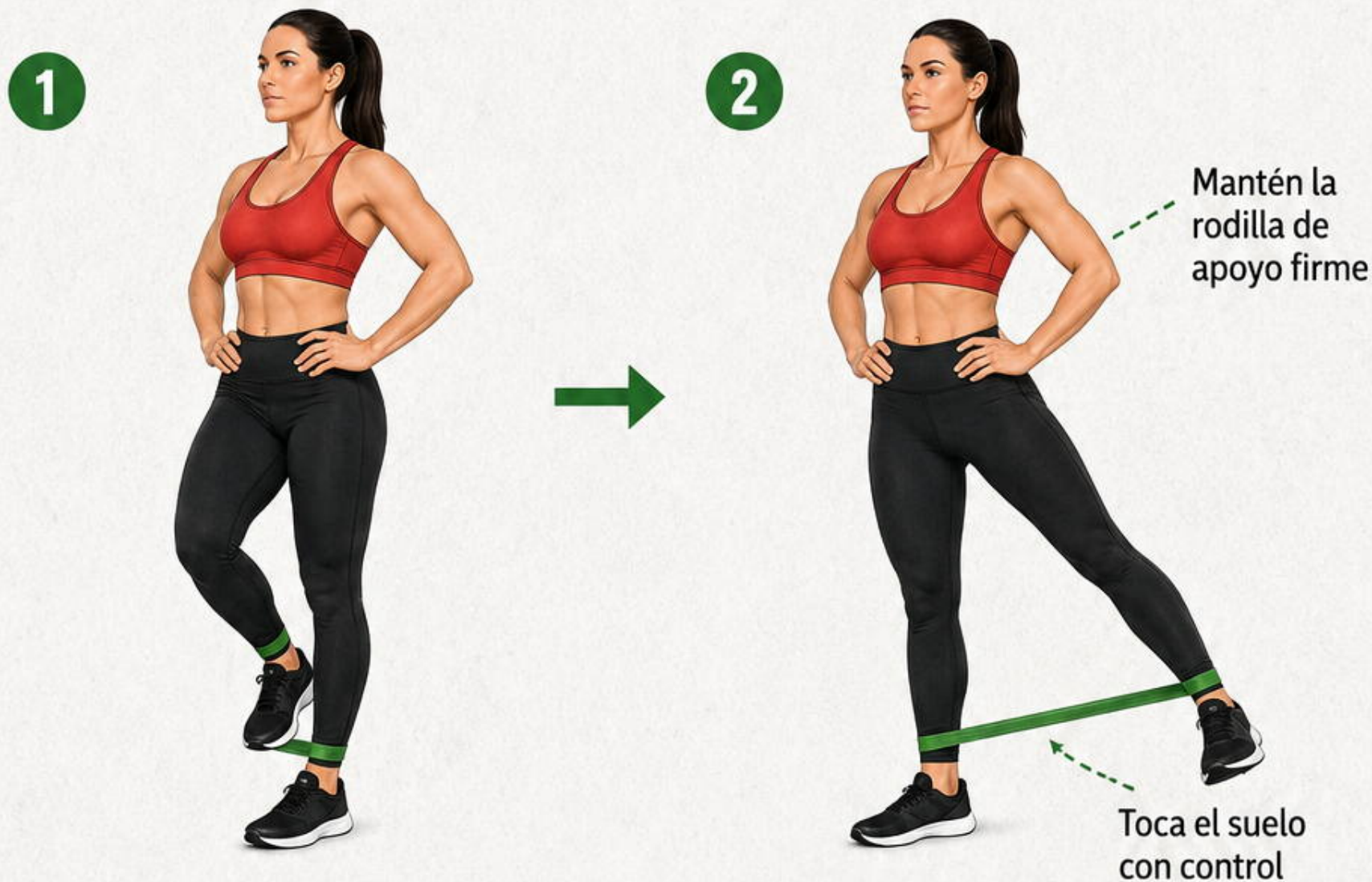
Haz un alcance controlado y evita girar los pies o hundir el hombro.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 429 PASOS DE RELOJ CON MINIBANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda sobre los tobillos o por encima de las rodillas. Mantén el peso sobre una pierna y desplaza la otra hacia diferentes direcciones, como si marcaras horas en un reloj. Vuelve al centro en cada repetición y luego cambia de lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**

Glúteos, abductores y abdomen



**NÍVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
8–10 toques por dirección



**SERIES:**  
3



### CONSEJO

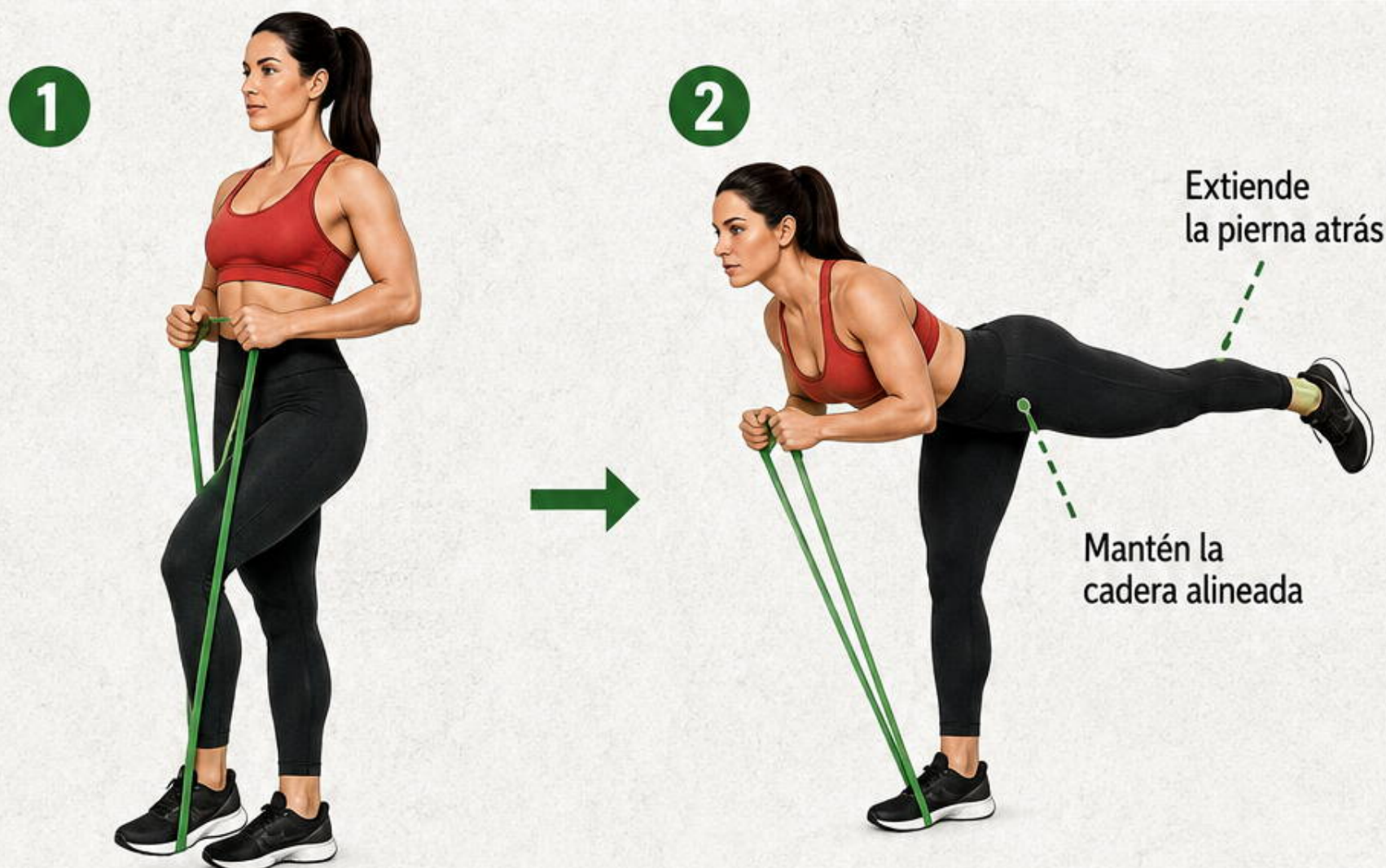
Haz pasos cortos y controlados; evita que la rodilla de apoyo se cierre hacia dentro.





# EQUILIBRIO Y CONTROL

## 430 POSICIÓN DE AVIÓN CON RESISTENCIA



### ¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con la pierna de apoyo o sujeta la resistencia según la posición elegida. Inclina el tronco hacia delante mientras elevas la pierna contraria hacia atrás hasta formar una línea larga. Mantén el control, vuelve al inicio y cambia de lado.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, isquiotibiales, espalda y abdomen



#### NIVEL:

Avanzado



#### REPETICIONES:

8-10 por lado



#### SERIES:

3



#### CONSEJO

Busca longitud, no altura; evita abrir la cadera o redondear la espalda.





# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 431 SENTADILLA ISOMÉTRICA CON BANDA

1

### DE PIE

Pies al ancho de hombros.  
Minibanda sobre las rodillas.



2

### SENTADILLA Y SOSTÉN ISOMÉTRICO

Baja a sentadilla y mantén la posición.

Mantén el pecho elevado

Rodillas hacia afuera



 **20-30**  
SEGUNDOS

### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca una minibanda sobre las rodillas y colócate de pie con los pies al ancho de hombros.
2. Baja a sentadilla en 2 segundos, empujando las caderas hacia atrás y manteniendo el pecho elevado.
3. Mantén la posición baja de 20 a 30 segundos con tensión constante en la banda, rodillas hacia afuera y abdomen activo.
4. Vuelve a la posición inicial controlando el movimiento en 2 segundos.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
glúteos, cuádriceps y abdomen



**NIVEL:**  
intermedio



**TIEMPO O REPETICIONES:**  
20-30 segundos



**SERIES:**  
3

### CONSEJO



#### CORRECTO



Rodillas alineadas con los pies

Tensión constante en la banda



#### INCORRECTO



Rodillas colapsadas hacia adentro

Tronco inclinado en exceso



# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 432 PUENTE DE GLÚTEOS CON PAUSA

### 1 POSICIÓN INICIAL

Acostada boca arriba, rodillas flexionadas, minibanda sobre las rodillas.



2

SEGUNDOS  
(SUBE)

### 2 ELEVA Y PAUSA

Eleva la cadera hasta alinear hombros, cadera y rodillas. Mantén la pausa.



2-3

SEGUNDOS  
(PAUSA)



2

SEGUNDOS  
(BAJA)

### ¿CÓMO HACERLO?

- 1 Eleva la cadera en 2 segundos.
- 2 Sostén la posición arriba durante 2-3 segundos.
- 3 Baja controlando en 2 segundos sin perder tensión en la banda.

#### PANEL TÉCNICO

|  |                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------|
|  | <b>MÚSCULOS TRABAJADOS:</b><br>glúteos, isquiotibiales y abdomen |
|  | <b>NIVEL:</b><br>principiante                                    |
|  | <b>TIEMPO O REPETICIONES:</b><br>12-15 repeticiones              |
|  | <b>SERIES:</b><br>3                                              |

#### CONSEJO



#### CORRECTO

Cadera alineada, glúteos activos y rodillas empujando hacia afuera.



#### INCORRECTO

Arco lumbar excesivo o rodillas cerradas (pierdes tensión en la banda).



**! RECUERDA:** Mantén el abdomen activado, cuello neutro y respiración constante durante todo el ejercicio.



# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 433 ABDUCCIÓN LATERAL CON PAUSA ISOMÉTRICA

1

De pie con apoyo estable, piernas al ancho de caderas y minibanda en los tobillos.



2

Eleva lateralmente una pierna y mantén la pausa **2-3 segundos.**



### ¿CÓMO HACERLO?

Realiza el movimiento de forma controlada. Eleva la pierna lateralmente sin inclinar el tronco y mantén la posición 2-3 segundos (pausa isométrica). Regresa lentamente a la posición inicial sin perder el control. Cambia de lado y repite.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
glúteo medio, glúteo menor y core



**NIVEL:**  
intermedio



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



**SERIES:**  
3

### CONSEJO



#### CORRECTO

Mantén el tronco erguido y la cadera estable.



#### INCORRECTO

Evita balancear el cuerpo o rotar la cadera.





# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 434 REMO CON TEMPO 3-1-1

### 1 POSICIÓN INICIAL

De pie, banda bajo los pies, torso inclinado con espalda neutra, brazos extendidos.



### 2 REMO

Lleva los codos atrás manteniéndolos cerca del cuerpo. Aprieta la espalda.



### TEMPO 3-1-1

3  
SEG

SUBIDA

3 segundos



1  
SEG

PAUSA

1 segundo



1  
SEG

BAJADA

1 segundo



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
espalda media,  
dorsales y  
bíceps



**NIVEL:**  
intermedio



**TIEMPO O REPETICIONES:**  
10-12



**SERIES:**  
3

### ¿CÓMO HACERLO?

Realiza el remo con un tempo 3-1-1 para maximizar el control y la activación muscular.

- **3 segundos de SUBIDA:** tira de la banda llevando los codos atrás de forma controlada.
- **1 segundo de PAUSA:** mantén la contracción en la parte final del remo.
- **1 segundo de BAJADA:** regresa lentamente a la posición inicial con control.

Mantén la espalda neutra durante todo el movimiento y los codos cerca del cuerpo.

### CONSEJO



#### CORRECTO

- ✓ Cuello neutro, mirada al frente.
- ✓ Retracción escapular: lleva los hombros ligeramente atrás y abajo.
- ✓ Controla el tempo 3-1-1 en cada repetición.



#### INCORRECTO

- ✗ Hombros elevados hacia las orejas.
- ✗ Tirón brusco sin control.
- ✗ Pérdida de postura y activación.





# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 435 PRESS DE PECHO CON PAUSA

1

De pie en posición dividida, manos al pecho sujetando la banda.

Costillas controladas

2

Extender los brazos al frente y mantener una breve pausa.

Presiona al frente



### ¿CÓMO HACERLO?

- Empuja la banda al frente en 2 segundos.
- Mantén una pausa de 1–2 segundos con los brazos extendidos.
- Regresa de forma lenta y controlada a la posición inicial.



MÚSCULOS TRABAJADOS: pecho, hombros y tríceps



NIVEL: intermedio



TIEMPO O REPETICIONES: 10–12



SERIES: 3



### CONSEJO



#### CORRECTO



Hombros bajos y relajados.



Muñecas alineadas con los antebrazos.



#### INCORRECTO



Hombros encogidos.



Espalda arqueada.

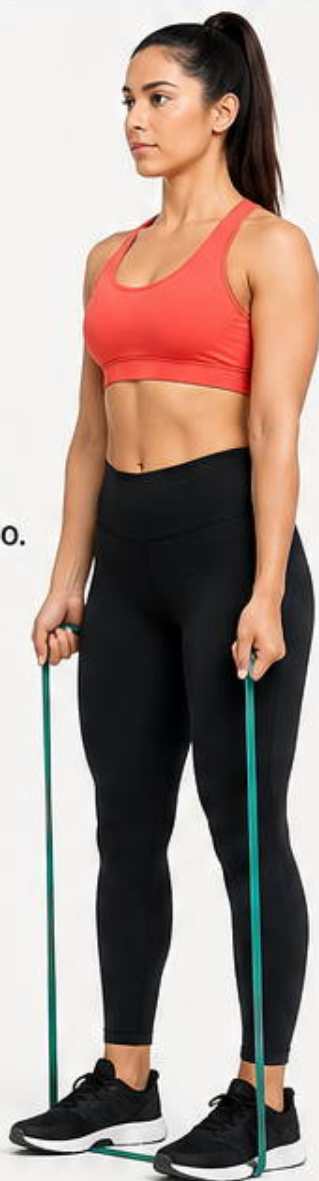


# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 436 CURL DE BÍCEPS CON TEMPO LENTO

1

Posición inicial:  
De pie, coloca la banda bajo tus pies y sujeta los extremos con un agarre supino. Brazos extendidos a lo largo del cuerpo.



2

Flexiona los codos en un curl de bíceps hasta llevar las manos a la altura de los hombros.



Codos pegados

Evita balancearte

TEMPO:



3 SEGUNDOS DE SUBIDA



1 SEGUNDO ARRIBA



3 SEGUNDOS DE BAJADA



### ¿CÓMO HACERLO?

Realiza el movimiento con un tempo lento y controlado siguiendo los tiempos indicados. Sube en 3 segundos, mantén 1 segundo en la parte alta contrayendo el bíceps y baja en 3 segundos de forma controlada. Mantén los codos pegados al cuerpo y el tronco estable durante todo el ejercicio. Evita balancearte o usar impulso.



MÚSCULOS TRABAJADOS:  
bíceps y antebrazos



NIVEL:  
intermedio



TIEMPO O REPETICIONES:  
8-10



SERIES:  
3



### CORRECTO

Tronco estable, codos pegados y movimiento controlado con el tempo indicado.

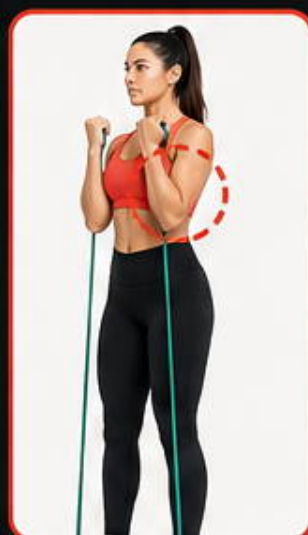


### CONSEJO



### INCORRECTO

Usar impulso de cadera o adelantar los codos reduce la eficacia y aumenta el riesgo de lesión.





# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 437 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON PAUSA

1

De pie, sujeta la banda por detrás de la cabeza con ambas manos. Codos flexionados y apuntando al frente.



Codos estables



Activa el abdomen



2

Extiende los brazos completamente hacia arriba y sostén la posición haciendo pausa.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
tríceps y hombros



**NIVEL:**  
intermedio



**TIEMPO O REPETICIONES:**  
10-12



**SERIES:**  
3

### CONSEJO



#### CORRECTO

Mantén los codos apuntando al frente durante todo el movimiento.



#### INCORRECTO

Evita abrir demasiado los codos o arquear la zona lumbar para compensar.



Usa una banda de resistencia adecuada a tu nivel.



# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 438 ZANCADA ISOMÉTRICA CON BANDA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda elástica bajo el pie delantero (o alrededor de los muslos). Da un paso largo al frente y baja en zancada de forma controlada manteniendo el tronco erguido. Alinea la rodilla delantera sobre el tobillo y la rodilla trasera hacia el suelo. Mantén la posición de forma isométrica durante 20-30 segundos por lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
glúteos, cuádriceps y abdomen



**NIVEL:**  
intermedio



**TIEMPO O REPETICIONES:**  
20-30 segundos por lado



**SERIES:**  
3

### CONSEJO



#### CORRECTO



- Rodilla estable y alineada con el tobillo.
- Talón delantero firmemente apoyado.



#### INCORRECTO



- Rodilla colapsada hacia adentro.
- Tronco inclinado hacia adelante.



# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

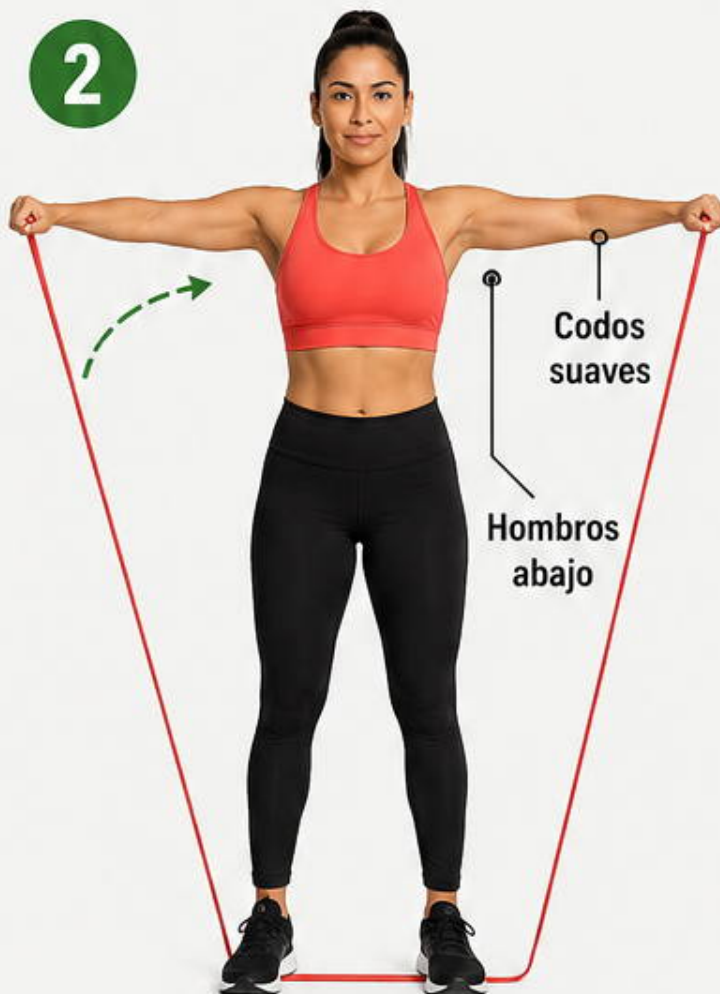
## 439 ELEVACIÓN LATERAL CON TEMPO LENTO

1

De pie, pisa la banda con ambos pies al ancho de caderas y sujeta los extremos con las manos. Brazos a los lados, palmas mirando el cuerpo, postura erguida.



2



### TEMPO



3

SEGUNDOS DE SUBIDA



1

SEGUNDO ARRIBA



3

SEGUNDOS DE BAJADA



### ¿CÓMO HACERLO?

Eleva los brazos lateralmente con un **tempo controlado: 3 segundos de subida, 1 segundo arriba y 3 segundos de bajada**. Mantén los codos ligeramente flexionados y los hombros abajo durante todo el movimiento. Evita usar impulso o balanceo del cuerpo. Siente la tensión en los deltoides durante todo el recorrido.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
deltoides medios y trapecio superior



**NIVEL:** intermedio



**TIEMPO O REPETICIONES:** 8-10



**SERIES:** 3

### CONSEJO



#### CORRECTO

Eleva hasta la altura de los hombros, con control.



#### INCORRECTO

No encoger los hombros ni balancear el cuerpo para subir más peso.





# TEMPO Y TRABAJO ISOMÉTRICO

## 440 BISAGRA DE CADERA CON TEMPO 4-1-1

1

De pie, banda bajo los pies. Sujeta la banda con ambas manos al frente de los muslos. Pies al ancho de caderas, rodillas semirrígidas, core activado y mirada al frente.



2

Realiza una bisagra de cadera (peso muerto). Lleva la cadera hacia atrás manteniendo la espalda neutra y una ligera flexión de rodillas.



4 SEGUNDOS



BAJADA

Desciende en 4 segundos llevando la cadera hacia atrás con control.

1 SEGUNDO



PAUSA ABAJO

Mantén la posición abajo durante 1 segundo con la espalda neutra.

1 SEGUNDO



SUBIDA

Regresa a la posición inicial en 1 segundo activando glúteos e isquiotibiales.

### ¿CÓMO HACERLO?

- Este ejercicio se realiza con un tempo 4-1-1:
  - 4 segundos de bajada
  - 1 segundo de pausa abajo
  - 1 segundo de subida
- Inicia de pie con la banda bajo los pies y el core activado.
- Realiza una bisagra de cadera llevando los glúteos hacia atrás, como si empujaras la cadera hacia una pared detrás de ti.
- Mantén la espalda neutra, el pecho abierto y los hombros lejos de las orejas.
- Desciende en 4 segundos con control, siente el estiramiento en isquiotibiales.
- Pausa 1 segundo en la parte más baja sin perder la alineación.
- Sube en 1 segundo activando glúteos e isquiotibiales hasta volver a la posición inicial.
- El tempo te ayuda a mejorar el control, la técnica y la activación muscular.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

glúteos, isquiotibiales y zona lumbar



#### NIVEL:

intermedio



#### TIEMPO O REPETICIONES:

8-10



#### SERIES:

3

### CONSEJO



#### CORRECTO

- Peso en los talones.
- Espalda neutra.
- Cuello neutro, mirada al frente.



#### INCORRECTO

- Espalda redondeada o encorvada.
- Rodillas demasiado flexionadas.





# EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

## 441

## JALÓN AL PECHO DE RODILLAS



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte superior de la puerta y sujétala con ambas manos.
2. Desde la posición de rodillas, lleva los codos hacia abajo y atrás, acercando la banda al pecho.
3. Regresa de forma controlada y repite.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Dorsales
- Bíceps
- Espalda media
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 12-15        | 3-4    |

### CONSEJO



# EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

## 442 REMO CON ANCLAJE MEDIO



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en el centro de la puerta y sujeta con ambas manos.
2. Lleva los codos hacia atrás, manteniendo la espalda recta y el abdomen activo.
3. Regresa de forma controlada y repite.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Dorsales
- Espalda media
- Bíceps
- Hombros

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

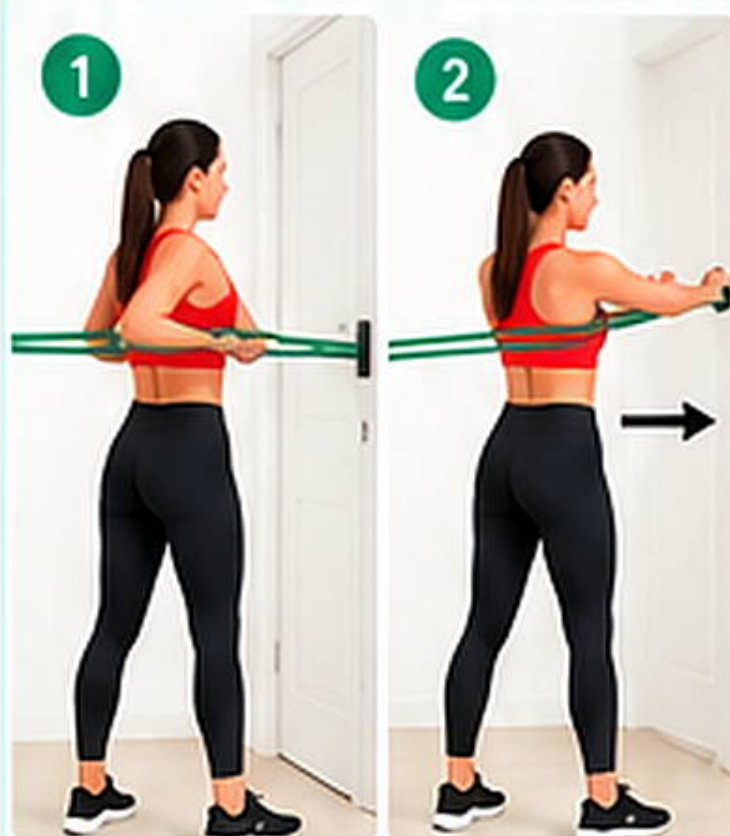
#### CONSEJO



# EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

443

PRESS DE PECHO  
CON ANCLAJE POSTERIOR



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda detrás de ti, a la altura del pecho.
2. Empuja hacia adelante hasta extender los brazos, manteniendo el pecho elevado.
3. Regresa de forma controlada y repite.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pecho
- Hombros
- Tríceps
- Core

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

12-15

SERIES

3-4

CONSEJO



# EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

## 444

## FACE PULL CON ANCLAJE ALTO



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte superior de la puerta.
2. Tira de la banda hacia tu rostro, con los codos abiertos y la espalda recta.
3. Regresa de forma controlada y repite.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Hombros
- Espalda media
- Deltoides posterior
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 12-15        | 3-4    |

### CONSEJO



# EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

445

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS  
CON ANCLAJE ALTO



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte superior de la puerta.
2. Con los codos pegados al cuerpo, extiende los brazos hacia abajo, contrayendo los tríceps.
3. Regresa de forma controlada y repite.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Tríceps
- Hombros
- Core
- Estabilizadores

### NIVEL

Principiante

### REPETICIONES

12-15

### SERIES

3-4

## CONSEJO



Verifica que la banda esté bien sujeta en la puerta antes de iniciar.

## EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

### 446 | CURL DE BÍCEPS CON ANCLAJE BAJO



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte inferior de la puerta.
2. Sujeta la banda con ambas manos y flexiona los codos, llevando las manos hacia los hombros.
3. Regresa de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Bíceps
- Antebrazos
- Hombros
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 12-15        | 3-4    |

#### CONSEJO

Asegúrate de que el anclaje esté firme en la parte baja



Asegúrate de que el anclaje esté bien fijo y la puerta cerrada.

## EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

447

APERTURA INVERSA  
CON ANCLAJE



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en el centro de la puerta.
2. Con los brazos al frente, abre los brazos hacia los lados, manteniendo una ligera flexión en los codos.
3. Regresa de forma controlada y repite.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Deltoides posterior
- Espalda media
- Hombros
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

### CONSEJO

Mantén el anclaje bien sujeto y controla el movimiento.



Revisa que la puerta esté bien cerrada y el anclaje seguro.

## EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

### 448 CORTE DIAGONAL CON ANCLAJE ALTO



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte superior de la puerta.
2. Tira de la banda en diagonal hacia abajo y al lado contrario del cuerpo.
3. Regresa de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Core
- Hombros
- Oblicuos
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por lado

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Revisa que la puerta esté bien cerrada y el anclaje no se mueva.



Mantén el anclaje fijo y controla el movimiento en todo momento.

## EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

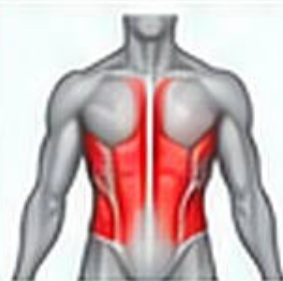
### 449 JALÓN DE BRAZOS RECTOS



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la parte superior de la puerta.
2. Con los brazos extendidos, lleva la banda hacia abajo, activando la espalda y el core.
3. Regresa de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Dorsales
- Hombros
- Core
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Mantén el anclaje firme y evita arquear la espalda.



Verifica que la banda esté bien sujeta y la puerta no se abra.

## EJERCICIOS CON BANDA ANCLADA

### 450 | PRESS UNILATERAL CON ANCLAJE POSTERIOR



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda detrás de ti, a la altura del pecho.
2. Empuja hacia adelante con un solo brazo, manteniendo el core activo y el tronco estable.
3. Regresa de forma controlada y repite con el otro lado.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pecho
- Hombros
- Core
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15  
por lado

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Verifica que el anclaje esté bien sujeto y la puerta cerrada.



# EJERCICIOS CON BANDA LARGA

## 451 SENTADILLA FRONTAL CON BANDA LARGA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda larga bajo tus pies y sujétala con ambas manos a la altura de los hombros.
2. Realiza una sentadilla, llevando la cadera hacia atrás y las rodillas al frente.
3. Mantén el pecho elevado y regresa a la posición inicial.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4



# EJERCICIOS CON BANDA LARGA

## 452

## PESO MUERTO CON BANDA LARGA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda bajo tus pies y sujétala con ambas manos.
2. Mantén la espalda recta y flexiona ligeramente las rodillas.
3. Inclina el torso hacia adelante desde la cadera y regresa a la posición inicial.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Isquiotibiales
- Glúteos
- Espalda baja
- Core

NIVEL

REPETICIONES

SERIES

Principiante

12-15

3-4



# EJERCICIOS CON BANDA LARGA

453

PESO MUERTO  
RUMANO CON BANDA



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos.
2. Con las rodillas ligeramente flexionadas, lleva la cadera hacia atrás, manteniendo la espalda recta.
3. Regresa a la posición inicial contrayendo los glúteos.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Isquiotibiales
- Glúteos
- Zona lumbar
- Core

NIVEL

REPETICIONES

SERIES

Principiante

12-15

3-4



# EJERCICIOS CON BANDA LARGA

**454** BUENOS DÍAS  
CON BANDA LARGA



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y colócala detrás del cuello, sujetándola con las manos.
2. Mantén la espalda recta y flexiona el torso hacia adelante desde la cadera.
3. Vuelve a la posición inicial de forma controlada.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Isquiotibiales
- Espalda baja
- Core

**NIVEL**

Principiante

**REPETICIONES**

12-15

**SERIES**

3-4



# EJERCICIOS CON BANDA LARGA

## 455 ZANCADA ESTÁTICA CON BANDA LARGA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con el pie delantero y sujétala con ambas manos.
2. Da una zancada hacia atrás y flexiona ambas rodillas hasta 90°.
3. Mantén el torso erguido y regresa a la posición inicial.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

10–12  
por pierna

#### SERIES

3–4



#### CONSEJO

Mantén la tensión en la banda durante todo el movimiento.

## EJERCICIOS CON BANDA LARGA

### 456 EMPUJE DE CADERA CON BANDA LARGA

1



2



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Acuéstate boca arriba, pisa la banda con ambos pies y sujétala sobre la cadera.
2. Eleva la cadera, contrayendo los glúteos.
3. Mantén la tensión un segundo y regresa de forma controlada.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core
- Zona lumbar

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

Aprieta los glúteos en la parte



**CONSEJO**

Mantén la espalda recta y el movimiento controlado.

## EJERCICIOS CON BANDA LARGA

**457****CAMINATA LATERAL  
CON BANDA LARGA**

### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos a la altura de la cintura.
2. Da un paso lateral, manteniendo la tensión en la banda.
3. Continúa el movimiento en una misma dirección y luego regresa.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Abductores
- Muslos
- Core

**NIVEL**

Principiante

**REPETICIONES**

10–12  
por lado

**SERIES**

3–4

**CONSEJO**

Mantén las rodillas ligeramente



#### CONSEJO

Siente el estiramiento en la parte posterior de las piernas.

## EJERCICIOS CON BANDA LARGA

# 458

### ABDUCCIÓN DE PIE CON BANDA LARGA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con un pie y sujétala con la mano del mismo lado.
2. Eleva la pierna hacia el lado, manteniendo el torso estable.
3. Regresa a la posición inicial de forma controlada.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Abductores
- Core
- Estabilizadores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12–15  
por pierna

#### SERIES

3–4

#### CONSEJO

Evita inclinar el torso y mantén



**CONSEJO**

Mantén el cuello alineado con la columna y el core activo.

**EJERCICIOS CON BANDA LARGA****459** PATADA POSTERIOR CON BANDA LARGA**¿CÓMO HACERLO?**

1. Pisa la banda con un pie y sujétala con las manos frente a ti.
2. Lleva la pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla ligeramente flexionada.
3. Regresa a la posición inicial sin perder el equilibrio.

**MÚSCULOS TRABAJADOS**

- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core
- Estabilizadores

**NIVEL**

Principiante

**REPETICIONES**

12–15  
por pierna

**SERIES**

3–4

**CONSEJO**

Mantén el abdomen activo



## CONSEJO

Mantén el equilibrio y el control en todo el movimiento.

## EJERCICIOS CON BANDA LARGA

# 460

### ELEVACIÓN DE TALONES CON BANDA LARGA



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos a los lados.
2. Eleva los talones, manteniendo la tensión en la banda.
3. Baja de forma controlada y repite.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Gemelos
- Sóleo
- Tobillos
- Estabilizadores

### NIVEL

Principiante

### REPETICIONES

15-20

### SERIES

3-4

## CONSEJO

Realiza el movimiento de forma



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 461

## TOQUE LATERAL CON MINIBANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de los tobillos y adopta una postura estable con una ligera flexión de rodillas. Desplaza un pie hacia el lado en un toque controlado sin perder la alineación de la pelvis. Regresa al centro y alterna de forma continua manteniendo la tensión.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos medios, abductores y core

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES O TIEMPO

12-16 por lado

#### SERIES

3



### CONSEJO

Haz el toque lateral sin arrastrar el pie y mantén el abdomen activo para que la cadera no se balancee.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 462

## TOQUE DIAGONAL CON MINIBANDA

1



Mantén la pelvis estable

2



Controla el toque diagonal



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de los tobillos y adopta una postura estable con una ligera flexión de rodillas. Desde esta posición, lleva un pie hacia atrás y en diagonal, tocando suavemente el suelo sin perder la tensión de la banda. Regresa al centro y repite con el otro lado.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos medios, glúteos mayores y core

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES O TIEMPO

10–12 por lado

SERIES

3



### CONSEJO

Mantén el abdomen activo y evita inclinar el tronco. Calidad de movimiento antes que velocidad.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 463

## SENTADILLA CON ABDUCCIÓN ALTERNADA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas. Baja a una sentadilla empujando las rodillas hacia afuera y manteniendo el pecho erguido. Luego, regresa a la posición inicial y realiza una abducción lateral con una pierna de forma controlada. Alterna de lado en cada repetición.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos, abductores y cuádriceps

#### NIVEL

Intermedio

#### REPETICIONES O TIEMPO

10–12 por lado

#### SERIES

3



### CONSEJO

Mantén la tensión constante en la minibanda durante todo el movimiento para activar mejor los glúteos y abductores.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 464

## CAMINATA MONSTRUO CON PAUSA

1

Mantén la  
semiflexión



2

Haz una  
pausa breve



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de los tobillos y adopta una postura atlética con los pies al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.

Da un paso diagonal hacia adelante con un pie, luego arrastra el otro pie sin juntarlo, manteniendo la tensión de la banda. Haz una pausa breve en cada paso.

Mantén la pelvis estable, el core activo y repite hacia adelante por el lado indicado.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos, abductores y piernas

#### NIVEL

Intermedio

#### REPETICIONES O TIEMPO

8–10 pasos por lado

#### SERIES

3



### CONSEJO

Mantén la tensión constante en la banda y evita que tus rodillas colapsen hacia adentro durante el movimiento.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 465

## HIDRANTE DE PIE CON MINIBANDA

1



2



Evita  
inclinarse el  
tronco

Abre la  
rodilla con  
control



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de tus tobillos o justo encima. Párate al lado de un apoyo estable. Mantén el tronco erguido y el core activo. Eleva una rodilla hacia el lado, abriendo la cadera sin inclinar el tronco. Regresa con control y repite del otro lado.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos medios, abductores y core

#### NIVEL

Intermedio

#### REPETICIONES O TIEMPO

12–15 por lado

#### SERIES

3



### CONSEJO

Activa el core y mantén la pelvis estable para lograr un trabajo efectivo en los glúteos y evitar compensaciones.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 466

## PULSOS DE ABDUCCIÓN SENTADA

1

Mantén la  
espalda  
recta



2

Haz pulsos  
cortos y  
constantes



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Siéntate en el suelo o en un banco bajo con la espalda recta. Coloca la minibanda por encima de las rodillas.
2. Mantén los pies apoyados y las rodillas al ancho de las caderas.
3. Abre las rodillas hacia afuera en pequeños pulsos, manteniendo tensión constante en la banda.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos medios y abductores

NIVEL

Principiante

REPETICIONES O TIEMPO

20 pulsos

SERIES

3



### CONSEJO

Activa los glúteos durante todo el ejercicio y evita arquear la espalda lumbar.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 467 | PULSOS DE PUENTE CON MINIBANDA

1

Aprieta los  
glúteos arriba



2

No juntes  
las rodillas



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas y acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta de hombros a rodillas. Realiza pulsos pequeños hacia arriba manteniendo la activación de los glúteos y las rodillas ligeramente abiertas durante todo el movimiento.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos, isquiotibiales y abductores

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES O TIEMPO

15–20 pulsos

SERIES

3



### CONSEJO

Mantén la contracción de los glúteos en todo momento y respira de forma constante.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 468 | PULSOS DE ALMEJA

1



Mantén los  
pies juntos

2



Abre solo  
hasta donde  
controles



### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las rodillas flexionadas y la minibanda colocada por encima de las rodillas. Mantén los pies juntos y los abdominales activos. Eleva la rodilla superior abriendo las piernas sin mover la pelvis. Realiza pequeños pulsos controlados y regresa sin cerrar del todo la tensión.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos medios y abductores

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES O TIEMPO

15–20 por lado

#### SERIES

3



### CONSEJO

Evita mover la pelvis hacia atrás o balancearte. La clave está en pequeños pulsos con control.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 469

## APERTURA DE PIES EN PLANCHA

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda alrededor de los tobillos y adopta la posición de plancha alta con las manos debajo de los hombros y el cuerpo en línea recta. Sin mover la cadera ni arquear la espalda, separa un pie hacia el lado (o ambos ligeramente) contra la resistencia de la banda y vuelve al centro. Mantén el core activo durante todo el movimiento.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Core, glúteos y hombros

#### NIVEL

Avanzado

#### REPETICIONES O TIEMPO

20–30 segundos

#### SERIES

3



### CONSEJO

Respira de forma controlada y evita que la cadera se mueva de lado a lado. La calidad del movimiento es clave.



# ACTIVACIÓN CON MINIBANDA

## 470

## ABDUCCIÓN EN POSICIÓN DE OSO

1



Mantén las rodillas cerca del suelo

2



Evita girar la cadera



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la minibanda por encima de las rodillas. Ponte en posición de oso con las manos alineadas bajo los hombros y las rodillas justo debajo de las caderas, elevadas unos centímetros del suelo.

Mantén el core activo y la espalda neutra. Abre una rodilla hacia el lado sin girar la cadera ni mover el tronco. Regresa al centro con control y repite del otro lado.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos, core y hombros

NIVEL

Avanzado

REPETICIONES O TIEMPO

10–12 por lado

SERIES

3



### CONSEJO

Realiza el movimiento lento y controlado. Si sientes que tu cadera se balancea, reduce el rango y enfócate en mantener la estabilidad.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 471

## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES CON BANDA

1

Espalda  
larga



2

No  
rebotes



### ¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en el suelo con una pierna extendida y la banda colocada alrededor del pie. Mantén la espalda larga, toma los extremos de la banda y tira suavemente para inclinarte hacia adelante desde las caderas, sintiendo el estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantén la posición el tiempo indicado con respiración lenta y controlada. Cambia de lado y repite.

### ZONAS TRABAJADAS



- Isquiotibiales y pantorrillas

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20–30 s por lado

#### SERIES

2–3



### CONSEJO

Respira profundo y de forma constante durante el estiramiento. No fuerces el movimiento; detente en una tensión cómoda y progresiva.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 472

## ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA CON BANDA

1



Tobillo hacia ti

Rodilla extendida

2



### ¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en el suelo con una pierna extendida y la banda alrededor del antepié. Sujeta los extremos y tira suavemente de la banda llevando los dedos del pie hacia ti.

Mantén la rodilla extendida y siente el estiramiento en la pantorrilla. Respira lento y profundo, mantén la posición el tiempo indicado. No debe haber dolor.

### ZONAS TRABAJADAS



- Pantorrillas y tobillo

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20–30 s por lado

#### SERIES

2–3



### CONSEJO

Evita tirar de la banda con tirones. Mantén una tensión suave y constante durante todo el estiramiento.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 473

## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS CON BANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

Párate con la banda rodeando el tobillo del pie que vas a estirar. Sujeta el otro extremo con la mano del mismo lado. Flexiona la rodilla y lleva el talón hacia el glúteo, ayudándote con la banda. Mantén las rodillas juntas y la cadera estable. Siente el estiramiento en la parte frontal del muslo. Respira de forma controlada y evita arquear la zona lumbar.

### ZONAS TRABAJADAS



- Cuádriceps y flexores de cadera

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20-30 s por lado

#### SERIES

2-3



### CONSEJO

Mantén el torso erguido y evita inclinarte hacia adelante. No tires de la pierna de forma agresiva; busca una tensión cómoda y sostenida.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 474

## ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS CON BANDA

1

Hombros  
relajados



2

Movimiento  
suave



### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una banda alrededor del pie. Cruza ese tobillo sobre la rodilla contraria y toma la banda con ambas manos. Tira suavemente de la banda para acercar la rodilla hacia el pecho y sentir el estiramiento en el glúteo. Mantén la tensión cómoda, respira lento y profundo. Cambia de lado.

### ZONAS TRABAJADAS



- Glúteos y cadera

NIVEL

Principiante

TIEMPO

20–30 s por lado

SERIES

2–3



### CONSEJO

No levantes la cabeza ni fuerces la cadera. Mantén el estiramiento cómodo y controlado.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 475

## ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA



### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate en posición de zancada con una rodilla en el suelo. Empuja suavemente la cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento en la parte frontal de la cadera y el muslo de la pierna trasera. Mantén la pelvis neutra, el torso erguido y el glúteo de la pierna trasera activo. Respira profundo y de forma controlada. Evita arquear la zona lumbar y ajusta la intensidad para mantener el estiramiento cómodo.

### ZONAS TRABAJADAS



- Flexores de cadera y muslo

NIVEL

Principiante

TIEMPO

20–30 s por lado

SERIES

2–3



### CONSEJO

Mantén el abdomen activo para proteger tu zona lumbar y realiza el estiramiento de forma cómoda y constante.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 476

## ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

1

Pecho abierto



2

Rodillas relajadas



### ¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas a los lados. Mantén la espalda recta y el pecho abierto. Sujeta los pies y deja que las rodillas descendan de forma suave hacia el suelo. Respira profundo y mantén el estiramiento sin rebotar. Relaja los hombros y disfruta de la apertura.

### ZONAS TRABAJADAS



- Aductores y cadera

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20–30 s

#### SERIES

2–3



### CONSEJO

Mantén la espalda larga y evita empujar las rodillas con las manos. La clave es la relajación y la respiración.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 477

## ESTIRAMIENTO DE DORSALES

1

Respira profundo



2

Hombros lejos de las orejas



### ¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate y sostén la minibanda con ambas manos por encima de la cabeza. Siéntate sobre los talones e inclina el torso hacia adelante, llevando los brazos al frente. Mantén la espalda larga y siente el estiramiento en los dorsales. Respira profundo y sostenido durante el tiempo indicado.

### ZONAS TRABAJADAS



- Dorsales y espalda alta

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20–30 s

#### SERIES

2–3



### CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita encoger los hombros. Enfócate en alargar la espalda y soltar tensión en la zona alta.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 478

## ESTIRAMIENTO DE PECHO

1



2

Pecho  
abierto



Hombros  
bajos



### ¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la minibanda detrás del cuerpo con las manos separadas al ancho de los hombros. Lleva los hombros hacia atrás y baja ligeramente las escápulas para abrir el pecho. Mantén una tensión suave y respira profundo durante el estiramiento. Evita arquear en exceso la zona lumbar.

### ZONAS TRABAJADAS



- Pecho y hombros

NIVEL

Principiante

TIEMPO

20–30 s

SERIES

2–3



### CONSEJO

No hiperextiendas los codos ni fuerces los hombros hacia atrás. Mantén el movimiento controlado y cómodo.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 479

## ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE HOMBRO

1

Hombro relajado

Sin girar el torso



2

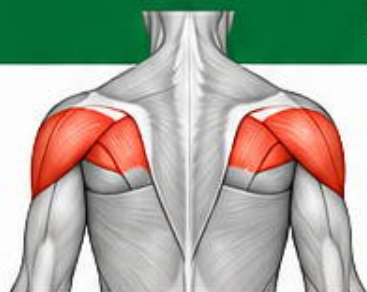
Aumenta suavemente el estiramiento sin elevar el hombro



### ¿CÓMO HACERLO?

Sujeta la minibanda con una mano y cruza el brazo por delante del cuerpo a la altura del pecho. Con la otra mano, tira suavemente de la banda para acercar el brazo al torso y sentir el estiramiento en la parte posterior del hombro. Mantén el hombro relajado y evita girar el torso. Mantén la postura erguida y respira de forma lenta y controlada durante todo el estiramiento.

### ZONAS TRABAJADAS



- Hombro posterior y espalda alta

NIVEL

Principiante

TIEMPO

20–30 s por lado

SERIES

2–3



### CONSEJO

No subas el hombro ni fuerces el brazo más allá de tu comodidad. La clave es la suavidad y el control, no la intensidad.



# ESTIRAMIENTO Y RECUPERACIÓN

## 480

## ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

1

Codo al  
techo

Costillas  
controladas



2



### ¿CÓMO HACERLO?

De pie, sujeta la minibanda con una mano detrás de la espalda y con la otra mano por encima de la cabeza. Flexiona el codo para llevar la mano superior hacia abajo, estirando el tríceps. Mantén el codo apuntando al techo, las costillas controladas y la postura erguida. Respira profundo y de forma constante. Mantén el estiramiento de forma suave y controlada.

### ZONAS TRABAJADAS



- Tríceps y hombro

#### NIVEL

Principiante

#### TIEMPO

20–30 s por lado

#### SERIES

2–3



### CONSEJO

Mantén el cuello relajado y evita abrir en exceso las costillas. La clave es un estiramiento suave y controlado.



# MOVIMIENTOS FUNCIONALES

## 481

## SENTADILLA FUNCIONAL CON BANDA



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos a la altura de los hombros.
2. Realiza una sentadilla, llevando la cadera hacia atrás y las rodillas alineadas con los pies.
3. Regresa a la posición inicial y repite de forma controlada.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Isquiotibiales
- Core

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

12-15

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO



# MOVIMIENTOS FUNCIONALES

## 482

## CAMINATA RESISTIDA HACIA ADELANTE



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la cintura, asegurándola a un punto fijo detrás de ti.
2. Inclínate ligeramente hacia adelante y camina resistiendo la tensión de la banda.
3. Mantén el control en cada paso y regresa al punto inicial.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES     | SERIES |
|--------------|------------------|--------|
| Principiante | 10-12 por pierna | 3-4    |

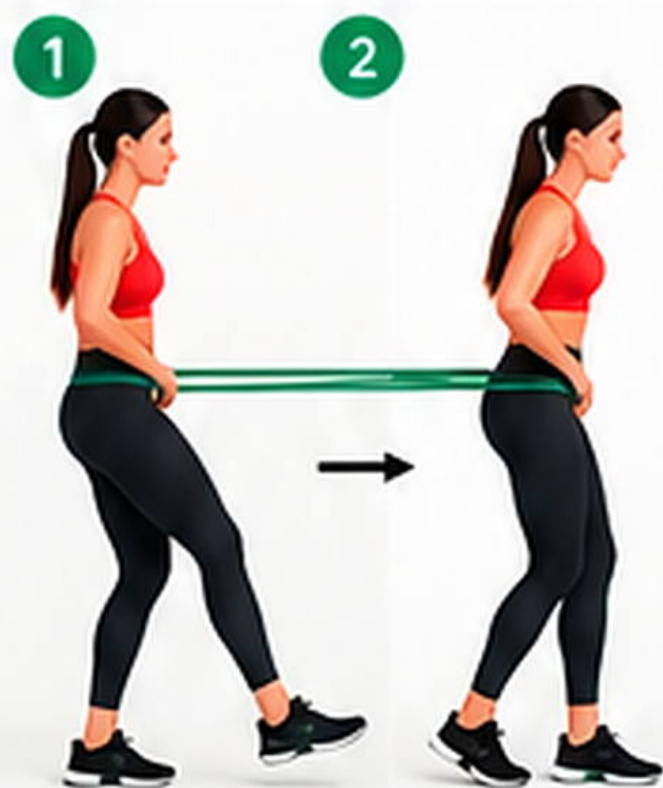
### CONSEJO



# MOVIMIENTOS FUNCIONALES

## 483

### CAMINATA RESISTIDA HACIA ATRÁS



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Coloca la banda en la cintura, asegurándola a un punto fijo delante de ti.
2. Camina hacia atrás, manteniendo la resistencia de la banda.
3. Da pasos controlados y regresa al punto inicial.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Isquiotibiales
- Cuádriceps
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES        | SERIES |
|--------------|---------------------|--------|
| Principiante | 10-12<br>por pierna | 3-4    |

CONSEJO



# MOVIMIENTOS FUNCIONALES

## 484

## LEVANTAMIENTO DESDE EL SUELO



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos.
2. Flexiona las rodillas, mantén la espalda recta y toma el objeto del suelo.
3. Levántate activando glúteos y piernas, manteniendo la banda tensa.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Zona lumbar

#### NIVEL

Principiante

#### REPETICIONES

10-15

#### SERIES

3-4

#### CONSEJO

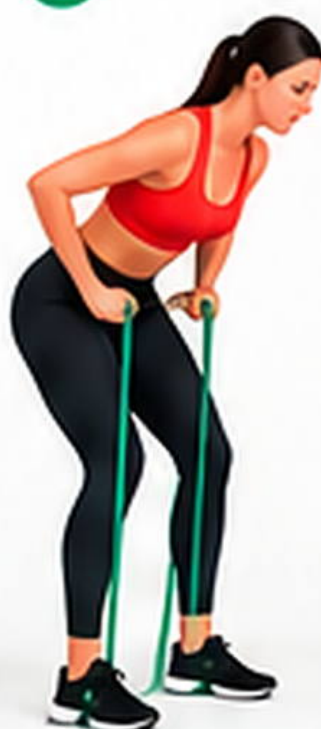


# MOVIMIENTOS FUNCIONALES

## 485

### REMO CON ALCANCE FRONTAL

1



2



## ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con ambos pies y sujétala con las manos.
2. Realiza un remo llevando los codos hacia atrás y luego extiende los brazos al frente de forma controlada.
3. Alterna el movimiento y repite.

## MÚSCULOS TRABAJADOS



- Espalda
- Hombros
- Bíceps
- Core

### NIVEL

Principiante

### REPETICIONES

12-15

### SERIES

3-4

### CONSEJO



Mantén la espalda recta y la banda siempre tensa.

## MOVIMIENTOS FUNCIONALES

**486** SENTARSE, LEVANTARSE Y PRESIONAR

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

1. Siéntate en una silla, pisa la banda y sujétala con las manos a la altura de los hombros.
2. Levántate y presiona la banda hacia arriba hasta extender los brazos.
3. Vuelve a la posición inicial y repite de forma controlada.

### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Cuádriceps
- Glúteos
- Hombros
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES | SERIES |
|--------------|--------------|--------|
| Principiante | 10–15        | 3–4    |

#### CONSEJO

Usa una silla estable y mantén el control en todo el movimiento.



Mantén el torso estable y pasos firmes y controlados.

## MOVIMIENTOS FUNCIONALES

### 487 ELEVACIÓN DIAGONAL FUNCIONAL



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con un pie y sujétala con la mano contraria.
2. Realiza un movimiento diagonal hacia arriba, estirando el brazo y girando ligeramente el torso.
3. Regresa de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Hombros
- Core
- Glúteos
- Estabilizadores

| NIVEL        | REPETICIONES      | SERIES |
|--------------|-------------------|--------|
| Principiante | 12-15<br>por lado | 3-4    |

#### CONSEJO

Realiza el movimiento de forma fluida y mantén el core activo.



Mantén el cuerpo erguido y la tensión constante en la banda.

## MOVIMIENTOS FUNCIONALES

### 488 PASO LATERAL CON JALÓN



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con un pie y sujétala con la mano contraria.
2. Da un paso lateral mientras realizas un jalón hacia el lado del movimiento.
3. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Hombros
- Espalda
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES   | SERIES |
|--------------|----------------|--------|
| Principiante | 12-15 por lado | 3-4    |

#### CONSEJO

Mantén la tensión en la banda y controla cada paso.



Mantén la espalda recta y el core activo durante todo el movimiento.

## MOVIMIENTOS FUNCIONALES

### 489 EMPUJE FRONTAL EN POSICIÓN DIVIDIDA



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con el pie trasero y sujétala con la mano del mismo lado.
2. En posición dividida, empuja el brazo hacia el frente hasta extenderlo.
3. Regresa de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Pecho
- Hombros
- Triceps
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES   | SERIES |
|--------------|----------------|--------|
| Principiante | 12-15 por lado | 3-4    |

#### CONSEJO

Mantén el equilibrio y el core activo durante todo el movimiento.



Mantén el torso estable y evita balancear el cuerpo.

## MOVIMIENTOS FUNCIONALES

### 490 SUBIDA DE ESCALÓN CON RESISTENCIA



#### ¿CÓMO HACERLO?

1. Pisa la banda con el pie en el suelo y sujétala con las manos a la altura de los hombros.
2. Sube al escalón, extendiendo la cadera y la rodilla.
3. Baja de forma controlada y repite.

#### MÚSCULOS TRABAJADOS



- Glúteos
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Core

| NIVEL        | REPETICIONES        | SERIES |
|--------------|---------------------|--------|
| Principiante | 10-15<br>por pierna | 3-4    |

#### CONSEJO

Usa un escalón estable y mantén la banda tensa.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 491 COMPLEJO DE CUERPO COMPLETO CON BANDA

### 1 SENTADILLA

Mantén la espalda recta y el core activado.

Rodillas alineadas con los pies, no sobrepases la punta.



### 2 REMO



### 3 PRESS + EXTENSIÓN

Extiende completamente los brazos sin encoger los hombros.



### ¿CÓMO HACERLO?

Con una banda larga bajo los pies, realiza una sentadilla sosteniendo los extremos a la altura de los hombros. Al subir, inclínate ligeramente hacia adelante y realiza un remo llevando los codos hacia atrás. Luego, realiza un press de hombros y extiende completamente los brazos. Regresa a la posición inicial y repite la secuencia de forma continua y controlada.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
cuerpo completo, glúteos, espalda, hombros y abdomen



**NIVEL:** Intermedio



**REPETICIONES:** 8-10



**SERIES:** 3



### EJECUCIÓN CORRECTA



### ERROR COMÚN



### CONSEJO

Mantén el movimiento fluido y el core activo en todo momento. Controla cada fase y evita balanceos para maximizar el trabajo muscular y proteger tu espalda.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 492 PULSOS FINALES DE SENTADILLA

### 1 SENTADILLA BAJA



### 2 PULSOS FINALES EN EL RANGO BAJO



Empuja las rodillas hacia afuera durante todo el movimiento.



Mantén el pecho erguido y la espalda neutra.



Peso en los talones y pies a la anchura de los hombros.

### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca una minibanda por encima de las rodillas. Ponte en posición de sentadilla baja con el core activo y la espalda neutra. Desde esa posición, realiza pequeños pulsos hacia arriba y hacia abajo dentro del rango bajo, sin extender completamente las piernas. Mantén tensión constante en los músculos de las piernas y glúteos.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

glúteos, cuádriceps y abductores



#### NIVEL:

Intermedio



#### REPETICIONES:

20-30 pulsos



#### SERIES: 3



### CONSEJO

La clave está en mantener la tensión en la parte baja. Pulsos cortos y controlados activan más los glúteos y evitan el impulso.

### EJECUCIÓN CORRECTA



Rodillas alineadas con los pies, pecho erguido y tensión constante en glúteos y piernas.

### ERROR COMÚN



Dejar que las rodillas colapsen hacia adentro o levantar demasiado en cada pulso.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 493 CAMINATA LATERAL DE ALTA Tensión



Mantén tensión constante en la banda.



Rodillas alineadas con los pies.



Core activo y espalda recta.

### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca una minibanda alrededor de los muslos, justo por encima de las rodillas. Adopta una posición atlética con las rodillas ligeramente flexionadas y el core activo. Da un paso lateral con un pie, manteniendo la tensión en la banda y sin juntar los pies. Lleva el otro pie para seguir en posición. Continúa avanzando hacia un lado con pasos controlados y manteniendo siempre la tensión. Al finalizar las repeticiones, repite del otro lado.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

glúteos medios, abductores y abdomen



**NIVEL:** Intermedio



**REPETICIONES:** 10-12 pasos por lado



**SERIES:** 3

### CONSEJO

No te apresures en los pasos. La calidad del movimiento y la tensión constante son clave para activar al máximo los glúteos medios.

#### EJECUCIÓN CORRECTA



Tensión constante, rodillas alineadas, postura estable.

#### ERROR COMÚN



Rodillas colapsadas hacia adentro. Pérdida de tensión.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 494 PUENTE CON ABDUCCIONES RÁPIDAS



- Activa los glúteos y el abdomen.
- Mantén la cadera elevada durante todo el movimiento.
- Abre y cierra las rodillas de forma rápida y controlada.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
glúteos, abductores y abdomen



**NIVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
15-20



**SERIES:**  
3

### ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca una minibanda por encima de las rodillas. Eleva la cadera contrayendo los glúteos hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Desde esa posición, abre rápidamente las rodillas contra la resistencia de la banda y vuelve a cerrarlas. Mantén la cadera elevada durante todo el ejercicio y repite.



### EJECUCIÓN CORRECTA



Cadera elevada, abdomen activo, rodillas alineadas y movimiento rápido y controlado.



### ERROR COMÚN



Bajar la cadera o perder la activación durante las abducciones.



### CONSEJO

Enfócate en la activación de los glúteos y abductores. La calidad y velocidad del movimiento son más importantes que la cantidad.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 495 PULSOS CORTOS DE REMO

1

### FASE DE REMO

Lleva los codos hacia atrás, cerca del torso, contrayendo la espalda.



2

### PULSOS CORTOS EN CONTRACCIÓN

Mantén la contracción y realiza pequeños pulsos sin soltar del todo.



✓ Codos pegados al torso.

✓ Pecho abierto y hombros hacia atrás.

✓ Mantén la tensión de la banda en todo momento.



### MÚSCULOS TRABAJADOS:

espalda alta, romboides y bíceps



NIVEL: Intermedio



REPETICIONES: 15-20 pulsos



SERIES: 3

### ¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies al ancho de tus caderas y toma las asas con agarre neutro. Inclina ligeramente tu torso hacia adelante manteniendo la espalda recta. Lleva los codos hacia atrás hasta que queden junto a tu torso. Sin soltar del todo, realiza pequeños pulsos en la posición de máxima contracción durante el tiempo indicado.



### CONSEJO

Calidad sobre cantidad. Mantén la contracción y el control en cada pulso para activar al máximo tu espalda y bíceps. Respira de forma constante.

### EJECUCIÓN CORRECTA



### ERROR COMÚN





# FINALIZADORES CON BANDAS

## 496 PULSOS DE PRESS DE PECHO



**PRESS AL FRENTE**



**PULSOS CORTOS  
AL FINAL DEL RECORRIDO**



Mantén el core activo y la espalda recta.



Codos ligeramente flexionados y estables todo el tiempo.



Realiza pulsos cortos y controlados, sin perder tensión.

### ¿CÓMO HACERLO?

Ancla la banda a la altura del pecho por detrás de tu espalda. Sujeta las asas y empuja al frente hasta extender los brazos. En la posición final, realiza pulsos cortos sin retroceder. Mantén la tensión constante y controla cada repetición.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
pecho, tríceps y hombros



**NIVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
15-20 pulsos



**SERIES:**  
3



### CONSEJO

No bloques los codos al final del movimiento y enfócate en mantener la tensión en el pecho durante todos los pulsos. Menos rango pero constante = más efectividad.



### EJECUCIÓN CORRECTA



Postura estable, core activo, codos ligeramente flexionados y pulsos controlados.



### ERROR COMÚN



Encoger los hombros, arquear la espalda o perder la tensión durante los pulsos.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 497 SERIE 21 DE ELEVACIÓN DE HOMBROS

### 1 MEDIO RECORRIDO INFERIOR

Eleva hasta la mitad (45° aprox.)



### 2 MEDIO RECORRIDO SUPERIOR

Eleva desde la mitad hasta casi la horizontal (90° aprox.)



### 3 RECORRIDO COMPLETO

Eleva desde abajo hasta la altura máxima (sobre la cabeza)



#### CODO LIGERAMENTE FLEXIONADO

Mantén una ligera flexión en los codos durante todo el movimiento.



#### CONTROL Y TENSIÓN

Movimiento lento y controlado, manteniendo tensión constante en la banda.



#### EVITA ENCOGER LOS HOMBROS

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

## ¿CÓMO HACERLO?

Coloca la banda bajo tus pies a la anchura de los hombros y sujeta los extremos con un agarre neutro. Realiza la serie 21 en 3 bloques continuos sin descanso: 7 repeticiones de medio recorrido inferior (hasta 45°), 7 repeticiones de medio recorrido superior (de 45° a 90°) y 7 repeticiones de recorrido completo (hasta sobre la cabeza). Esa secuencia completa equivale a 21 repeticiones. Descansa según las series recomendadas y repite.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

hombros, deltoides y trapecios



#### NIVEL:

Avanzado



#### REPETICIONES:

21 en 3 bloques



#### SERIES:

3



## CONSEJO

Usa una banda con resistencia adecuada para mantener la técnica y el control. No sacrifiques la forma por más carga. La constancia y la tensión marcan la diferencia.

#### EJECUCIÓN CORRECTA



- Postura erguida
- Abdomen activo
- Movimiento controlado
- Sin balanceos

#### ERROR COMÚN



- Encoger los hombros
- Usar impulso
- Arcos en la espalda
- Perder tensión en la banda



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 498 CURL DE BÍCEPS EN SERIE 21

### 1 MEDIO RECORRIDO INFERIOR



### 2 MEDIO RECORRIDO SUPERIOR



### 3 RECORRIDO COMPLETO



- ✓ Codos fijos junto al cuerpo durante todo el movimiento.
- ✓ Muñecas neutras y agarre firme.
- ✓ Controla la subida y la bajada, sin impulsos.

### ¿CÓMO HACERLO?

Pisa la banda con ambos pies al ancho de las caderas y toma los mangos con agarre supino. Mantén el core activo y la espalda recta.

Realiza 7 repeticiones en medio recorrido inferior (desde la parte baja hasta la mitad), luego 7 en medio recorrido superior (desde la mitad hasta arriba) y finaliza con 7 en recorrido completo (desde abajo hasta arriba). Eso completa 1 serie de 21.

Descansa y repite las series indicadas.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
bíceps y antebrazos



**NIVEL:**  
Avanzado



**REPETICIONES:**  
21 en 3 bloques



**SERIES:**  
3

### EJECUCIÓN CORRECTA



- Codos pegados al cuerpo.
- Movimiento controlado y en el rango correcto.
- Postura estable y core activo.

### ERROR COMÚN



- Balancear el cuerpo o usar impulso.
- Separar los codos del cuerpo.
- No completar el rango adecuado.



### CONSEJO

La Serie 21 genera una gran congestión en el bíceps. Usa una tensión adecuada en la banda y mantén la técnica estricta para maximizar el estímulo y evitar lesiones.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 499 PULSOS DE TRÍCEPS

### 1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



### 2 PULSOS PEQUEÑOS



- ✓ **Codos fijos**  
Mantén los codos cerca de la cabeza y sin abrir.
- ✓ **Core activo**  
Abdomen firme y postura erguida todo el tiempo.
- ✓ **Pulsos cortos**  
Movimientos pequeños y controlados en la parte final.

#### PANEL TÉCNICO



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
tríceps y hombros



**NIVEL:**  
Intermedio



**REPETICIONES:**  
15-20 pulsos



**SERIES:**  
3



### ¿COMO HACERLO?

Ancla la banda por encima de tu cabeza. Sujeta los extremos con ambas manos y colócalos detrás de la cabeza con los codos flexionados. Extiende los brazos hacia arriba hasta que los codos queden rectos y realiza pulsos pequeños en la parte final del movimiento. Mantén la tensión constante en el tríceps durante todo el ejercicio.



### CONSEJO

Menos rango, más control. Los pulsos deben ser cortos y continuos para mantener la tensión en el tríceps y obtener mejores resultados.

#### EJECUCIÓN CORRECTA



Codos fijos, core activo y pulsos pequeños en la parte final. Tensión constante.

#### ERROR COMÚN



Abrir los codos y arquear la espalda. Esto reduce la activación del tríceps y puede generar molestias.



# FINALIZADORES CON BANDAS

## 500 MARCHA FINAL CON PRESS PALLOF

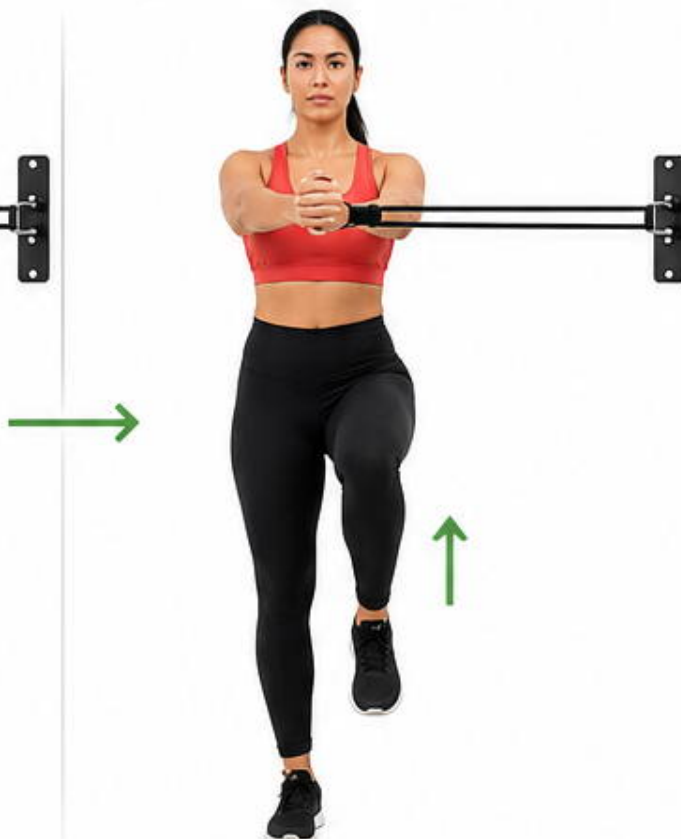
### 1 PRESS PALLOF AL FRENTE



### 2 MARCHA: RODILLA DERECHA ARRIBA



### 3 MARCHA: RODILLA IZQUIERDA ARRIBA



### CLAVES TÉCNICAS

- ✓ Mantén el abdomen firme y evita girar el torso.
- ✓ Banda a la altura del pecho y tensión constante.
- ✓ Rodillas al frente y control en cada paso.

### ¿CÓMO HACERLO?

Ancra la banda a la altura del pecho de forma lateral. Sujétala con ambas manos al centro del pecho. Extiende los brazos al frente (press Pallof) y mantén la posición. Desde ahí, realiza una marcha alternada elevando una rodilla hasta la altura de la cadera, luego la otra, sin perder la alineación ni permitir que la banda te jale hacia el lado. Continúa de forma controlada durante la distancia o el tiempo indicado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:**  
abdomen, oblicuos,  
hombros y flexores de cadera



**NIVEL:**  
Avanzado



**REPETICIONES:**  
10-12 por lado



**SERIES:**  
3



### CONSEJO

Respira de forma controlada. Exhala al elevar la rodilla y mantén la presión de la banda en todo momento. La clave es resistir sin ceder ni rotar.

### ✓ EJECUCIÓN CORRECTA



- ✓ Cuerpo alineado y estable
- ✓ Press al frente con control
- ✓ Rodilla al frente sin inclinarte
- ✓ Cadera cuadrada, sin rotación

### ✗ ERROR COMÚN



- ✗ Girar el torso hacia el anclaje
- ✗ Brazos que se doblan o bajan
- ✗ Inclinarse el cuerpo hacia el lado
- ✗ Perder el control del movimiento