
BANDAS / ELÁSTICAS SET

MANUAL DE EJERCICIOS





ADVERTENCIAS

La información y los ejercicios ilustrados en este manual son solo para fines informativos y no deben considerarse directrices médicas.

Los ejercicios descritos están dirigidos a personas sanas y adultos.

Consulte a su médico antes de comenzar a usar las bandas elásticas o realizar el programa de entrenamiento descrito.

En caso de problemas físicos, enfermedades, lesiones o se toman medicamentos, es estrictamente necesario obtener la aprobación de su médico para el uso del producto y la ejecución de los ejercicios.

Si su médico le recomienda que no use el producto o el plan de entrenamiento en esta guía, le recomendamos que siga sus consejos.

Si siente molestias o dolor al usar las bandas elásticas o al realizar los ejercicios descritos, deje de entrenar inmediatamente y consulte con su médico.

Se recomienda no realizar los ejercicios a menos que la técnica correcta haya sido demostrada por un profesional o un instructor certificado.

Antes de comenzar el entrenamiento, realice un calentamiento muscular y verifique el estado correcto del equipo; si encuentra algún defecto o partes desgastadas del producto, ¡no lo use!



Índice

Introducción	04
Usos	05
Ventajas y beneficios	07
Consejos	08
Donkey kick	09
Sentadilla	10
Sentadilla con salto	11
Sentadilla con elevación lateral de piernas	12
Abducción de cadera	13
Paso lateral	14
Clamshells	15
Puente de glúteos	16
Elevación de piernas recta	17
Mountain climber	18
Bicicleta	19
Plank con movimiento de piernas:	20
Remo	21
Butterfly	22
Bíceps	23
Empuje hacia arriba	24
Renegade row	25
Tríceps detrás de la nuca	26
Tríceps delante de la nuca	27



¡HOLA!

Gracias por elegir **KALAHARI 4 wellness**

Con este e-book queremos ofrecerte una guía sobre el uso de las bandas elásticas, poniéndote en condiciones de poder utilizar tus nuevas bandas elásticas de la mejor y más consciente manera.

En **KALAHARI 4 wellness** hemos querido crear un producto de calidad que te permita entrenar de la mejor manera posible y según tus necesidades. Las bandas elásticas son gomas cerradas a anillo perfectas para entrenar toda la musculatura corporal.

Nuestras bandas están realizadas en puro látex natural para garantizar una óptima tolerabilidad de la piel y una perfecta respuesta elástica.



LOOP BAND – COLOR NEGRO

Nivel de resistencia: 11 – 13 Kg

Espesor: 1.2 mm



LOOP BAND – COLOR GRIS

Nivel de resistencia: 9 – 11 Kg

Espesor: 1.0 mm



LOOP BAND – COLOR AMARILLO

Nivel de resistencia: 7 – 9 Kg

Espesor: 0.8 mm



LOOP BAND – COLOR VIOLETA

Nivel de resistencia: 5 – 7 Kg

Espesor: 0.6 mm



LOOP BAND – COLOR AZUL

Nivel de resistencia: 2 – 5 Kg

Espesor: 0.4 mm

¿CÓMO FUNCIONA?

Las bandas elásticas son un instrumento utilizado desde hace tiempo en la fisioterapia, rehabilitación y medicina deportiva, pero en los últimos años, gracias a sus características, se han hecho cada vez más populares en el mundo del deporte, fitness y preparación atlética y se consideran una alternativa eficaz a pesas y barras olímpicas.

Su versatilidad hace de ellas un instrumento completo e indispensable para entrenar todo el cuerpo. Te permite entrenar todo el cuerpo a través de un variado número de ejercicios y movimientos aumentando fuerza, resistencia, movilidad, flexibilidad y coordinación.

El entrenamiento con las cintas elástica tiene la gran ventaja de mantener el musculo en contracción durante todo el ejercicio, tanto en la fase excéntrica (cuando el musculo se estira) como en la fase concéntrica (cuando el musculo se reduce). Al contrario de las pesas, donde el musculo trabaja solamente en la fase concéntrica.

De tal manera, los músculos trabajan bajo esfuerzo durante todo el movimiento del ejercicio, maximizando resultados y beneficios.



Además, con el uso de las loop bands, cuanto más se alargue la goma mayor será su resistencia y como consecuencia la fuerza que debe aplicar el musculo varia durante todo el movimiento de manera isométrica. De este modo, el musculo es mayormente solicitado ya que debe hacer frente y controlar una resistencia fluctuante.

Dicha resistencia variable y progresiva, favorece el desarrollo muscular sin sobrecargar las articulaciones y/o la columna vertebral, al contrario de lo que sucede con máquinas y barras.

Por esta razón, las gomas tienen un rol importante en la rehabilitación y fisioterapia, para recuperarse de lesiones o prevenir los mismos.





¿POR QUÉ USARLO?

Las cintas elásticas son un instrumento apto a todos los que quieren mantenerse en forma o mejorar su condición física. Permiten entrenar de manera completa todo el cuerpo: la parte superior, la parte inferior y abdominal gracias a ejercicios específicos y mirados.

Las principales ventajas y beneficios son:

- ✓ **Mejora el equilibrio y la coordinación motora**, permitiendo gestionar los movimientos en el espacio circunstante, aumentando la capacidad de equilibrio y la coordinación.
- ✓ **Menor riesgo de lesiones**, durante el ejercicio articulaciones y columna vertebral no se sobrecargan como ocurre con pesas y barras donde una carga es constantemente aplicada al cuerpo.
- ✓ **Facilita y permite la ejecución correcta de ejercicios complejos**, asistiendo y guiando el cuerpo durante el movimiento. Especialmente útil para dominadas, donde parte del peso corporal es sostenido por la banda.
- ✓ **Pueden ser utilizadas por todo el mundo**, tanto principiantes como expertos, ya que el esfuerzo inicial para empezar el movimiento es menor y aumenta progresivamente al contrario de las pesas donde es fijo y constante. De esta manera también un novato puede entrenar adecuadamente y crecer poco a poco.
- ✓ **Tienes la posibilidad de entrenar en cualquier lugar**, solamente necesitas un pequeño espacio en casa, en la oficina, antes de una competición, al parque, de viaje, etc. No hay nada así de práctico y cómodo para tus entrenamientos y tu preparación.



¿OK...PERO COMO SE UTILIZA?

A seguir encontrarás los principales ejercicios con las gomas elásticas, pero antes de empezar el entreno queremos ofrecerte algún consejo valioso:

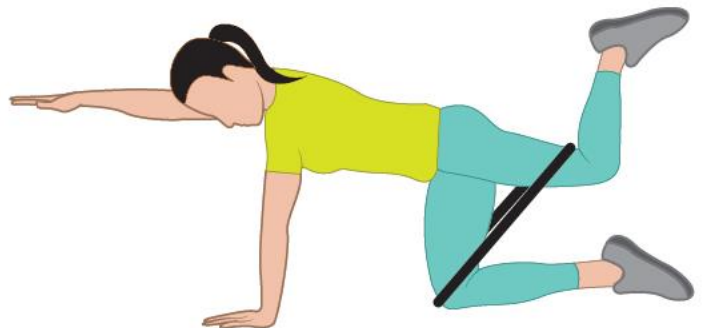
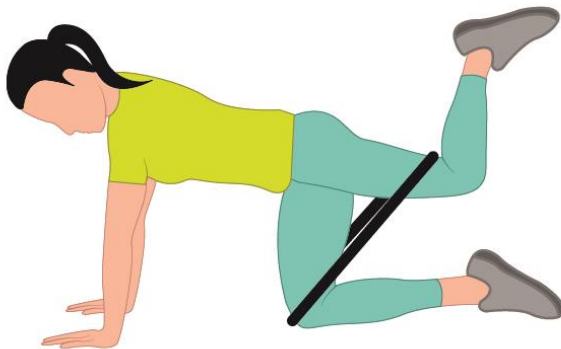
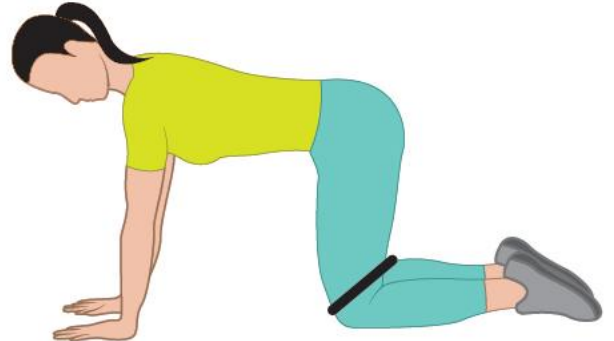
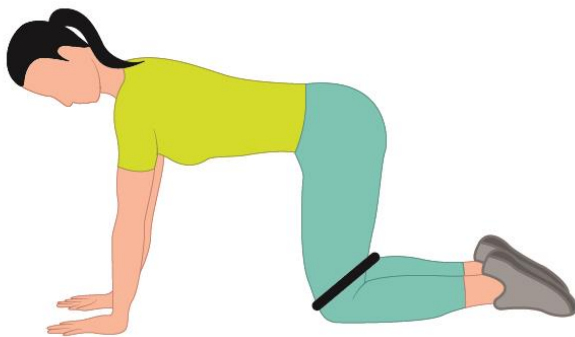
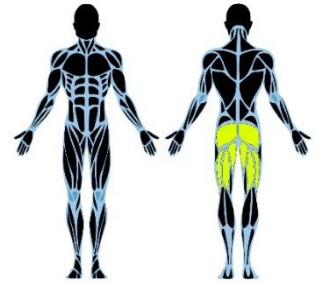
- **Calienta antes de entrenar**, para que puedas preparar los músculos al esfuerzo atlético y evitar posibles lesiones.
- **Realiza 2/3 series de 10/15 repeticiones** cada una, entre una repetición y otra haz un descanso de 60/90 segundos.
- **Controla la respiración**, inspira durante la fase de descarga y exhala durante la fase de carga.
- **Mantén la posición durante unos 2-3 segundos** cuando alcances la tensión máxima de la goma durante el ejercicio. Eso te ayudará a maximizar fuerza y resistencia.
- **Haz una sesión de estiramientos al terminar el entreno**, para poder relajar y distender los músculos y el cuerpo, recuperándote más rápidamente del esfuerzo.
- **Crea una rutina**, para ponerte en forma o mejorar físicamente hace falta tiempo y dedicación, pero si entrenas constantemente todos los días, aunque sea por 15/30 minutos, podrás obtener óptimos resultados.

***¡AHORA ESTÁS LISTO!
BUEN ENTRENAMIENTO...***



1) DONKEY KICK:

Músculos implicados: glúteos, piernas.



1) Ponte a cuatro patas y posiciona la banda ligeramente por encima de las rodillas.

Como alternativa puedes realizar el ejercicio de pie.

2) Levanta una pierna hacia arriba, manteniendo la cintura firme y sin arquear la espalda.

Mantén la posición durante algunos segundos;

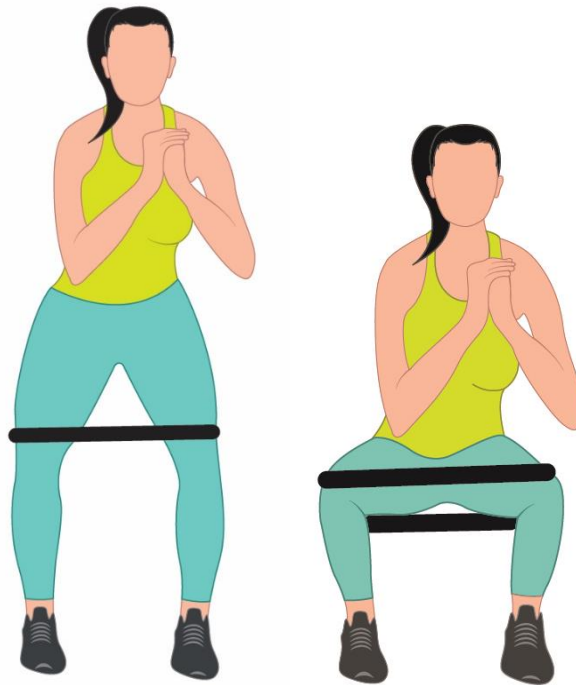
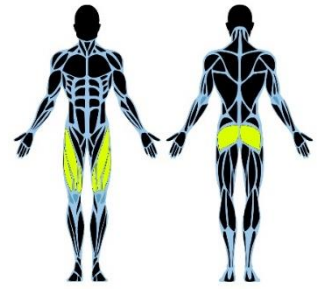
3) Dobla lentamente la pierna y vuelve a la posición inicial;

4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



2) SENTADILLA:

Músculos implicados: glúteos, piernas.

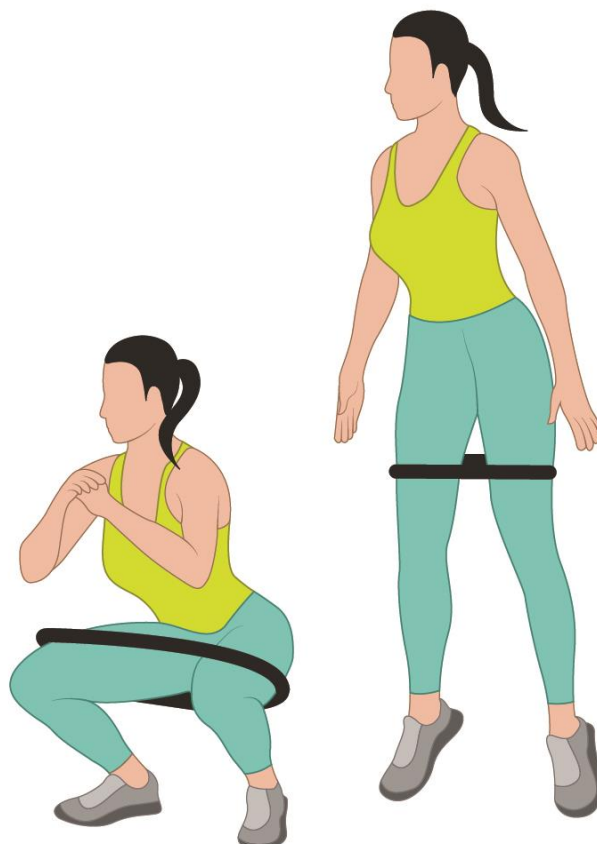


- 1) Estando de pie, posiciona la banda ligeramente por encima de las rodillas, mantiene los pies ligeramente más anchos que los hombros y con la punta hacia el exterior;
- 2) Dobla las piernas y baja el torso hasta formar un ángulo de 90° con el suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Estira lentamente las piernas y vuelve a la posición inicial.



3) SENTADILLA CON SALTO:

Músculos implicados: glúteos, piernas.



- 1) Estando de pie, posiciona la banda ligeramente por encima de las rodillas, mantiene los pies ligeramente más anchos que los hombros y con la punta hacia el exterior;
- 2) Dobla las piernas y baja el torso hasta formar un ángulo de 90° con el suelo;
- 3) Estira las piernas y salta de manera explosiva hacia arriba, ayudándote con el movimiento de los brazos.
- 4) Aterriza y amortigua con las piernas.



4) SENTADILLA CON ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNAS:

Músculos implicados: glúteos, piernas.

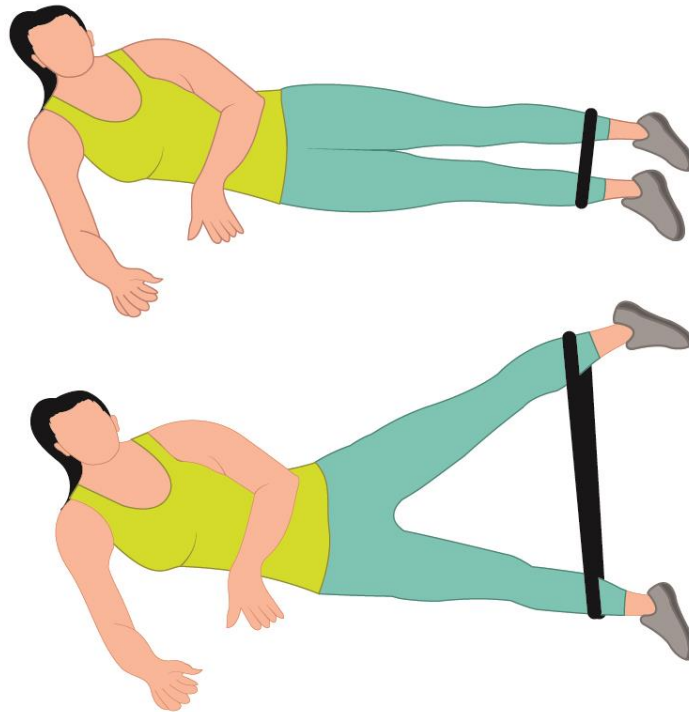
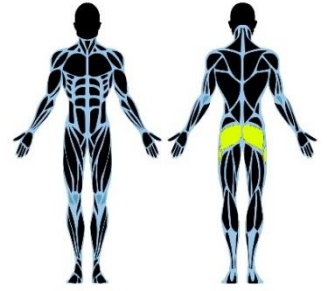


- 1) Estando de pie, posiciona la banda ligeramente por encima de los tobillos, mantiene los pies ligeramente más anchos que los hombros y con la punta hacia el exterior;
- 2) Dobla las piernas y baja el torso hasta formar un ángulo de 90° con el suelo;
- 3) Estira las piernas y levanta una pierna lateralmente;
- 4) Vuelve lentamente a la posición inicial;
- 5) Repite el ejercicio con la otra pierna.



5) ABDUCCIÓN DE CADERA:

Músculos implicados: glúteos, piernas.



1) Túmbate de lado y posiciona la banda ligeramente por encima de los tobillos.

En alternativa es posible realizar el ejercicio de pie;

2) Mueve la pierna hacia arriba hasta formar un ángulo de 45° con el suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;

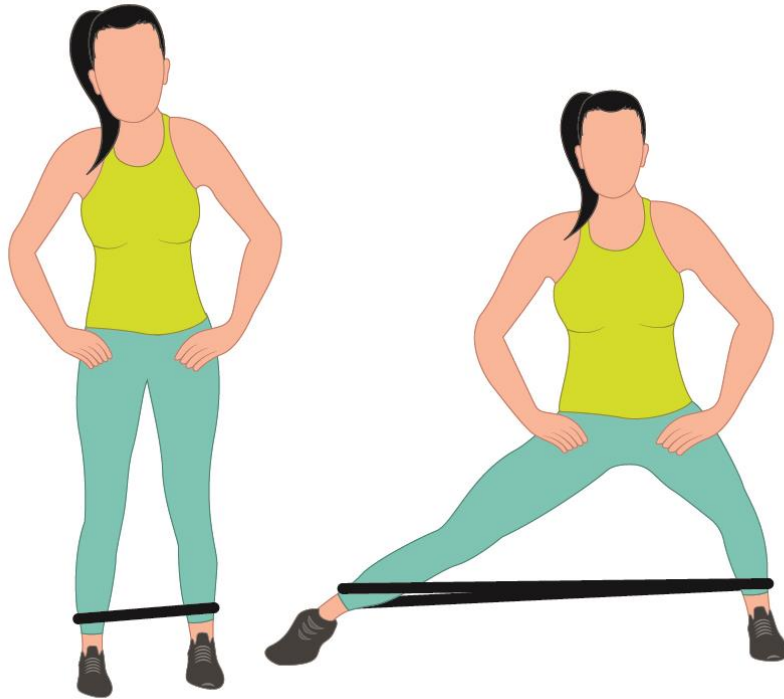
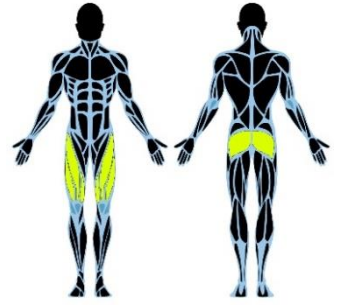
3) Vuelve lentamente a la posición inicial;

4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



6) PASO LATERAL:

Músculos implicados: glúteos, piernas.

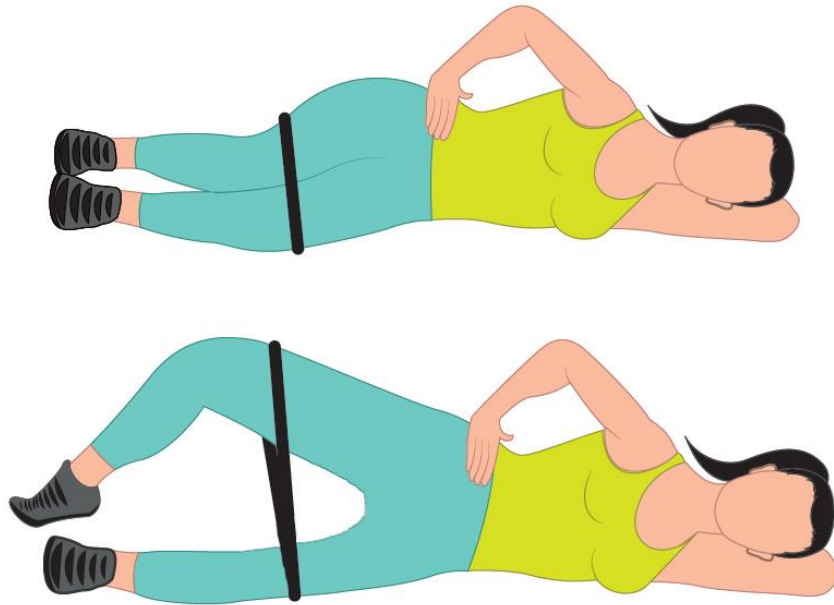
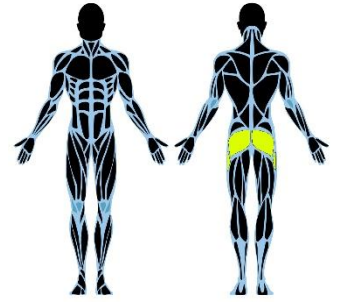


- 1) Estando de pie, posiciona la banda ligeramente por encima de los tobillos y dobla levemente las piernas.
- 2) Mantén una pierna firme y mueve la otra hacia el exterior. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



7) CLAMSHELLS:

Músculos implicados: glúteos.

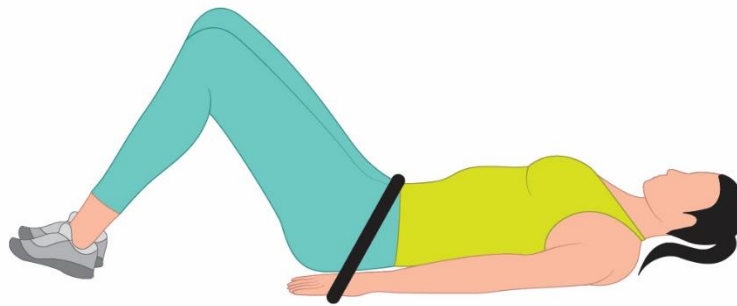
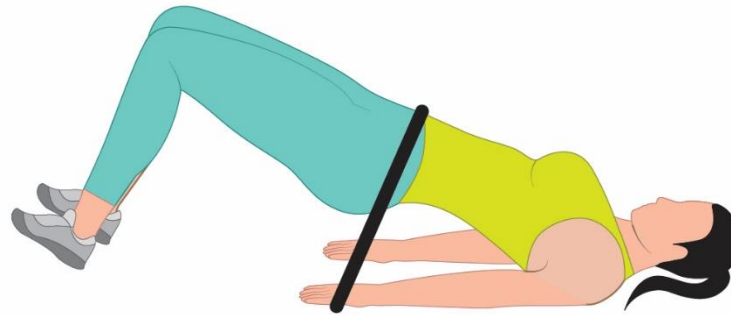
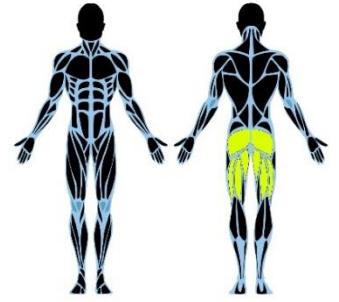


- 1) Túmbate de lado y posiciona la banda ligeramente por encima de las rodillas.
- 2) Mantén las piernas dobladas y mueve la pierna externa hacia arriba hasta formar un ángulo de 45° con el suelo. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



8) PUENTE DE GLÚTEOS:

Músculos implicados: glúteos.

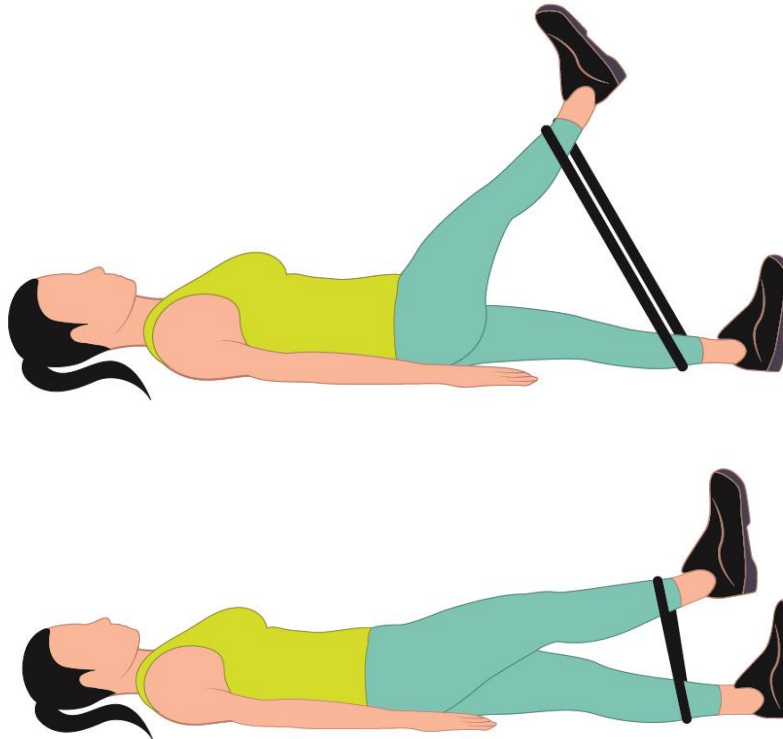
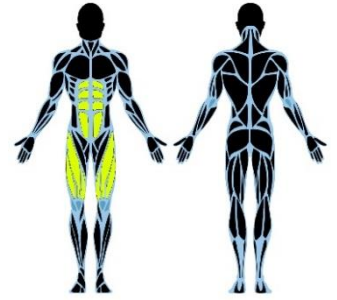


- 1) Túmbate en el suelo y dobla las piernas. Posiciona la goma sobre la cadera y agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia abajo;
- 2) Posiciona los brazos bien pegados al suelo;
- 3) Sube la cadera hacia arriba, manteniendo siempre las manos que agarran las bandas bien fijas al suelo.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Dobla ligeramente la cadera y vuelve a la posición inicial.



9) ELEVACIÓN DE PIERNAS RECTA:

Músculos implicados: piernas, abdominales.

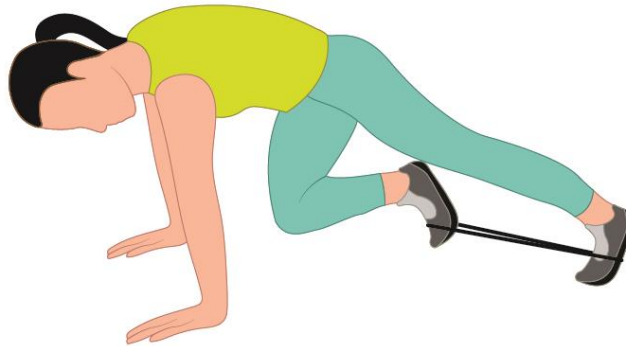
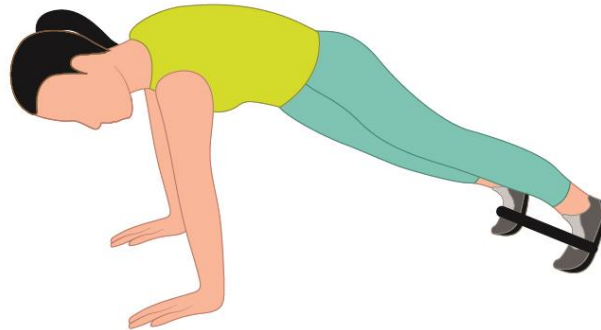
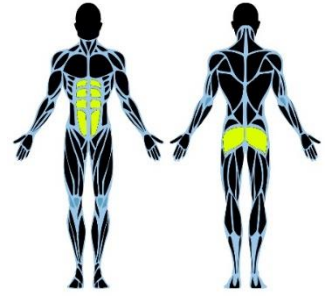


- 1) Túmbate en el suelo, estira las piernas y posiciona la banda ligeramente por encima de los tobillos;
- 2) Mueve una pierna hacia arriba manteniéndola siempre bien tensa. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con la otra pierna.



10) MOUNTAIN CLIMBER:

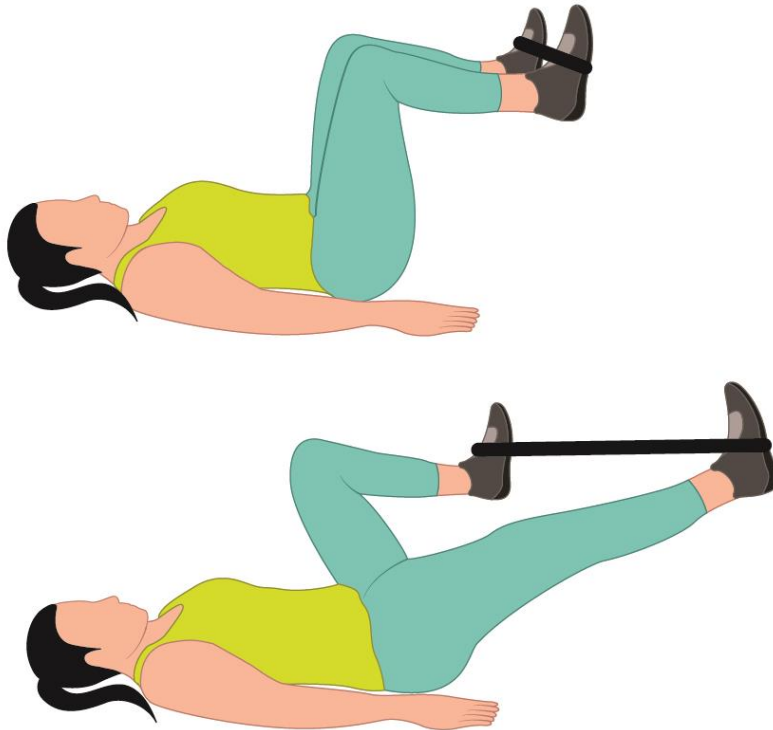
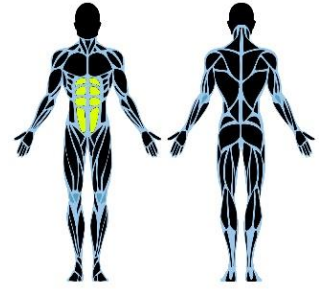
Músculos implicados: glúteos, abdominales.



- 1) Posiciona la banda alrededor de los pies y ponte en posición de flexión: las manos apoyadas en el suelo, piernas y brazos extendidos y espalda bien recta.
- 2) Lleva las rodillas al pecho, primero una pierna y luego la otra.
- 3) Realiza el ejercicio de manera continua.

11) BICICLETA:

Músculos implicados: abdominales.

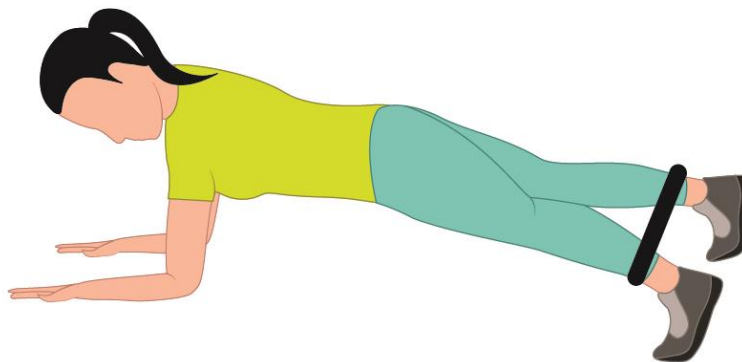
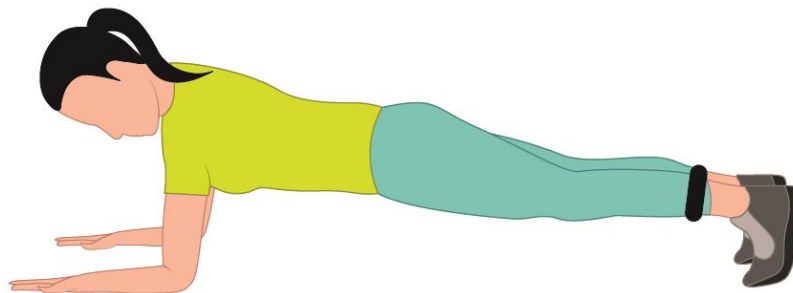
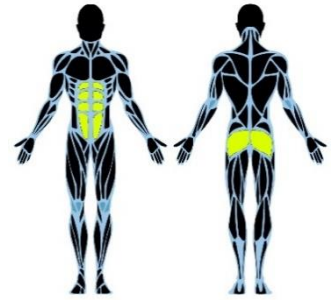


- 1) Túmbate en el suelo y posiciona la banda alrededor de los pies;
- 2) Levanta las piernas, manteniendo las rodillas dobladas de 90°;
- 3) Estira una pierna hasta llevarla paralela al suelo, sin apoyar el pie en tierra. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Dobla ligeramente la pierna y vuelve a la posición inicial;
- 5) Repite el ejercicio con la otra pierna.



12) PLANK CON MOVIMIENTO DE PIERNAS:

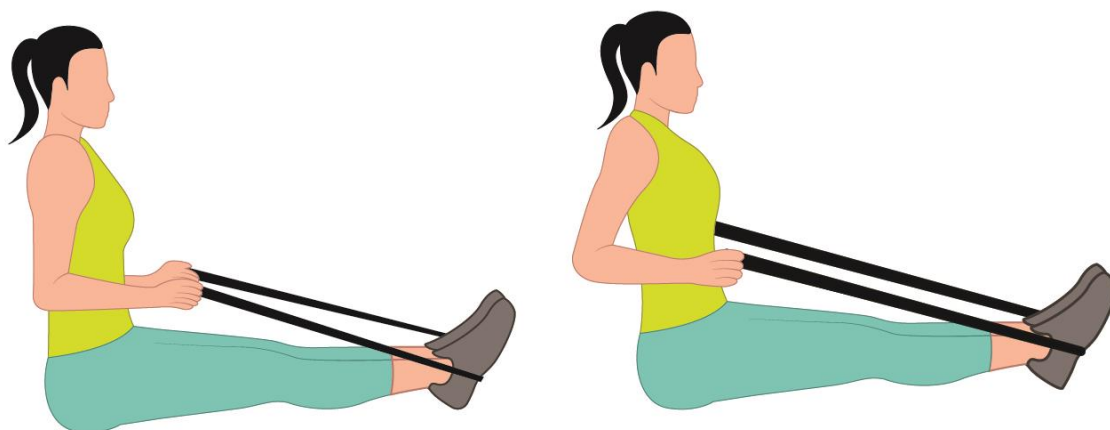
Músculos implicados: glúteos, abdominales.



- 1) Posiciona la banda ligeramente por encima de los tobillos y ponte en posición de plank: codos apoyados al suelo, piernas extendidas y espalda bien recta y paralela al suelo;
- 2) Mueve una pierna hacia el exterior. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial;
- 4) Es posible realizar una variante del ejercicio, moviendo la pierna hacia arriba y abajo.

13) REMO:

Músculos implicados: espalda, hombros y bíceps.



1) Siéntate en el suelo y estira las piernas. Posiciona la goma alrededor de los pies y agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia el interior.

En alternativa es posible realizar el ejercicio de pie, posicionando la goma por debajo de los pies, doblando ligeramente las piernas y manteniendo la espalda bien recta;

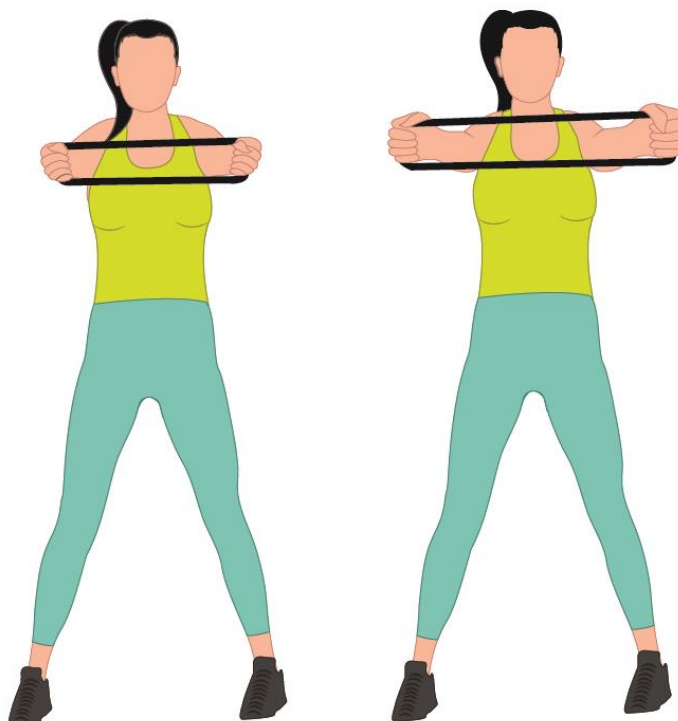
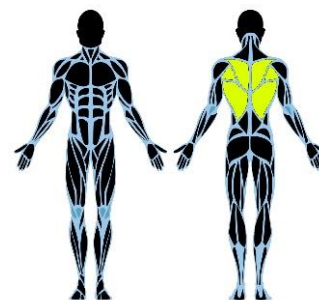
2) Dobla los brazos y acércalos al cuerpo.
Mantén la posición durante algunos segundos;

3) Estira lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial.



14) BUTTERFLY:

Músculos implicados: espalda.

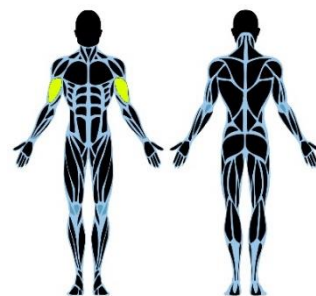


- 1) Posiciona la banda en los antebrazos y estira los brazos hacia adelante en paralelo con el suelo;
- 2) Alarga los brazos cuanto más posible hacia el exterior. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial.



15) BÍCEPS:

Músculos implicados: bíceps.

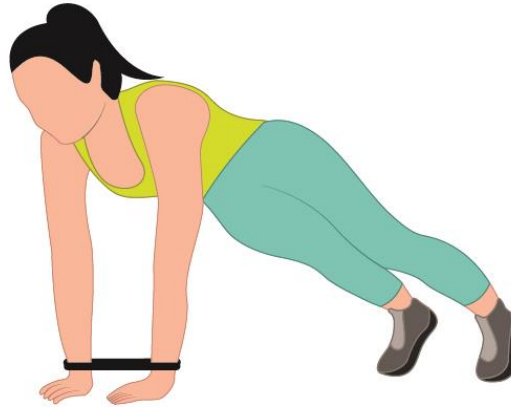
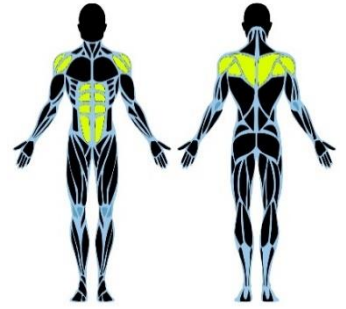


- 1) Arrodíllate y posiciona la banda por debajo de la rodilla. Agarra firmemente los extremos con las palmas de las manos hacia arriba;
- 2) Dobla el brazo y lleva la banda hacia el pecho. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Estira lentamente el brazo y vuelve a la posición inicial.
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.
Como alternativa se puede realizar el ejercicio con ambos brazos.



16) EMPUJE HACIA ARRIBA:

Músculos implicados: hombros, espalda y abdominales.

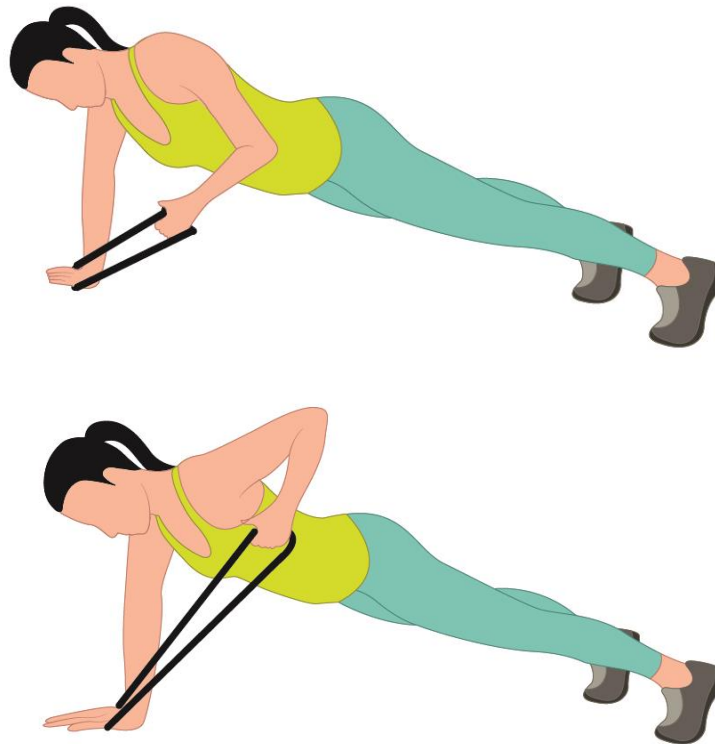
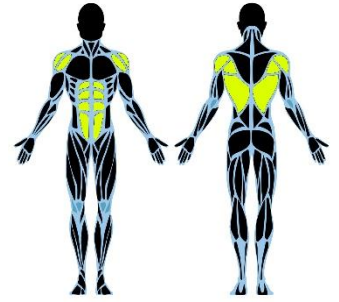


- 1) Posiciona la banda alrededor de las muñecas y ponte en posición de flexión: las manos apoyadas en el suelo, piernas y brazos extendidos y espalda bien recta;
- 2) Mueve un brazo hacia arriba tratando de llevarlo cuanto más paralelo al cuerpo, manteniendo el equilibrio con la otra mano. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Vuelve lentamente a la posición inicial.
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.



17) RENEGADE ROW:

Músculos implicados: hombros, espalda y abdominales.

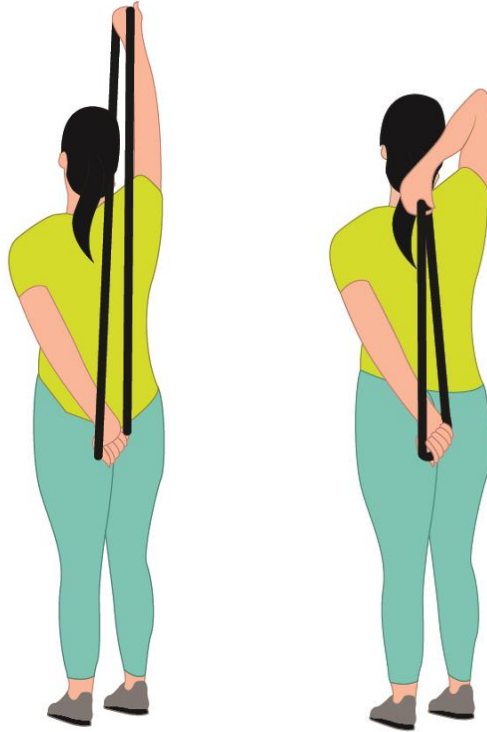
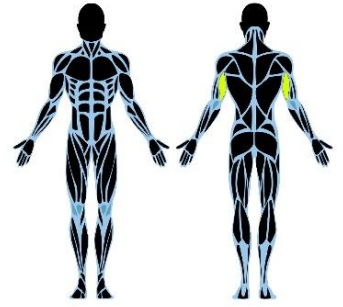


- 1) Agarra firmemente la banda con las manos y ponte en posición de flexión: las manos apoyadas en el suelo, piernas y brazos extendidos y espalda bien recta;
- 2) Dobla el brazo al lado del cuerpo, manteniendo el equilibrio con la otra mano. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Estira lentamente los brazos y vuelve a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.



18) TRÍCEPS DETRÁS DE LA NUCA:

Músculos implicados: tríceps.

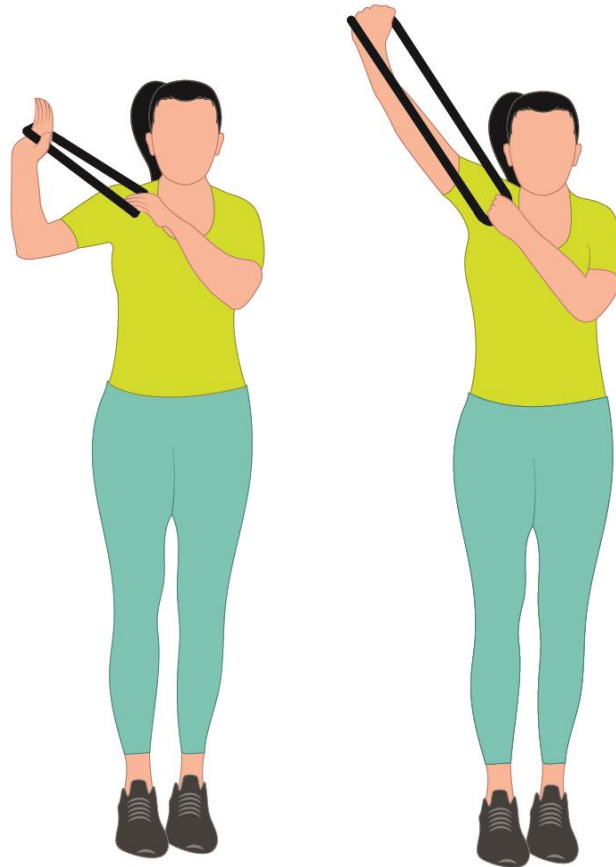
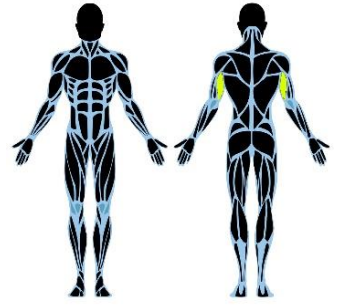


- 1) Estando de pie, posiciona las manos detrás de la espalda y agarra firmemente la banda a los extremos.
- 2) Un brazo se queda parado detrás de la espalda, mientras que el otro se mueve hacia arriba manteniendo el codo siempre firme;
- 3) Extiende los brazos hacia arriba.
Mantén la posición durante algunos segundos;
- 4) Dobla lentamente el brazo y vuelve a la posición inicial;
- 5) Repite el ejercicio con el otro brazo.



19) TRÍCEPS DELANTE DE LA NUCA:

Músculos implicados: tríceps.



- 1) Estando de pie, agarra firmemente la banda por los extremos y posiciona una mano al pecho;
- 2) Estira el brazo opuesto hacia arriba manteniendo el codo firme. Mantén la posición durante algunos segundos;
- 3) Dobla lentamente el brazo y vuelve a la posición inicial;
- 4) Repite el ejercicio con el otro brazo.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italy

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - todos los derechos reservados"

KALAHARI