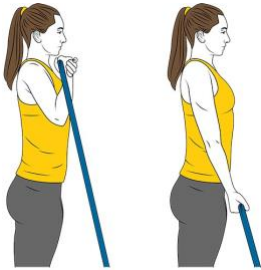
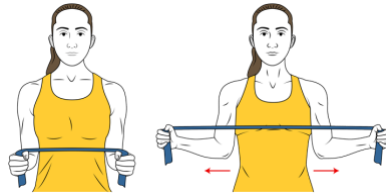


Ejercicios con banda elástica para miembro superior



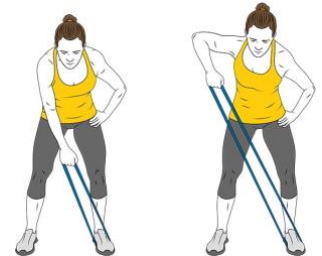
Curl de bíceps excéntrico asistido con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | kg: 20



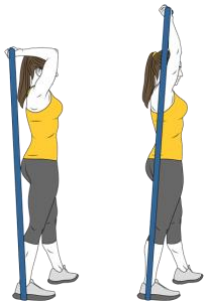
Rotación externa de hombros con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



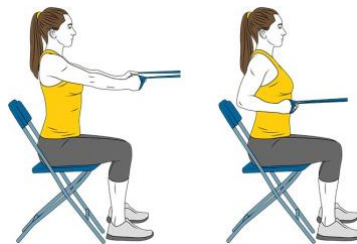
Remo con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



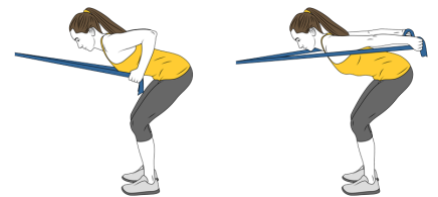
Extensión de tríceps de pie con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



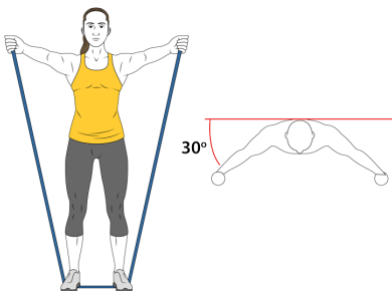
Remo sentado con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



Patadas de tríceps con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



Elevación de hombro atrás

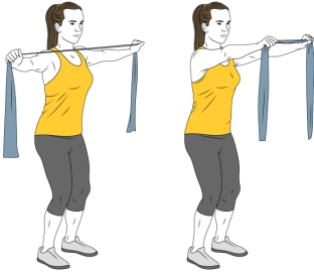
Series: 2 | reps: 10 | ser desc: 20



Remo al cuello con banda elástica

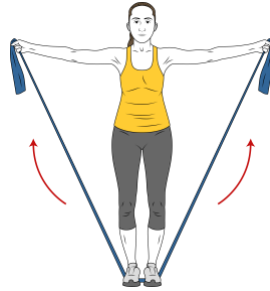
Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20

Ejercicios con banda elástica para miembro superior



Aperturas de hombros con banda elástica agarre prono

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20



Aperturas de hombros con banda elástica de pie

Series: 2 | reps: 10 | seg desc: 20

Descripciones y vídeos de los ejercicios

Curl de bíceps excéntrico asistido con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Coloque el pie sobre la banda y agárrela con la mano derecha y con el codo extendido. Debe utilizar un agarre neutro. Mantenga la columna vertebral recta. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Ayudado por su otra mano, doble completamente su codo derecho supinando su mano mientras exhala. Quite la mano izquierda y vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

 <https://www.youtube.com/watch?v=JgGYyML2DLg>

Rotación externa de hombros con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie. Agarre la banda con ambas manos con un agarre supino. Doble los codos a 90°. Contraiga su suelo pélvico y core.

EJECUCIÓN:

Rotando los hombros, tense la banda tanto como pueda. Mantenga los codos pegados al cuerpo. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras exhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del hombro, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. Puede sostener una toalla entre los codos y el torso para realizar el ejercicio correctamente.

 <https://www.youtube.com/watch?v=5xZkaSZlp8E>

Remo con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Agarre la banda con su mano derecha y agarre neutral y colóquela debajo de su pie izquierdo. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las palmas de las manos deben estar una frente a la otra. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Tire de la banda hacia su torso retrayendo las escápulas mientras exhala hasta que toque las costillas. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: Asegúrese de que su torso no se mueve en ningún momento.

 <https://www.youtube.com/watch?v=J8-Rp8dLZjU>

Ejercicios con banda elástica para miembro superior

Extensión de tríceps de pie con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Ponga el talón derecho sobre la banda y agarre el otro extremo con la mano derecha. Debe utilizar un agarre neutro. Coloque la mano derecha justo encima de usted extendiendo su brazo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Baje lentamente la mano derecha justo detrás de usted doblando su brazo mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

Remo sentado con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Ate la banda a algo estable frente a usted y siéntese en una silla. Agarre la banda con un agarre neutral. Asegúrese de que su torso está a 90° con respecto a sus piernas. Mantenga su espalda recta. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Tire de la banda hacia atrás retrayendo las escápulas mientras exhala hasta que toque las costillas con sus manos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que su torso no se mueve en ningún momento.

 <https://www.youtube.com/watch?v=T8zJBD9DjC0>

Patadas de tríceps con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la resistencia apropiada en la banda elástica. Coloque la banda en una espaldera o en un punto fijo a la altura de su cadera. Póngase de pie con los pies separados al ancho de los hombros y agarre los mangos. La banda debe tener tensión desde el principio. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Sus codos deben estar cerca de su cuerpo y doblados alrededor de 90°. Debe usar un agarre neutral. Retraiga sus omoplatos.

EJECUCIÓN:

Contraer los tríceps, extienda completamente los codos a medida que lleva cada lado de la banda al lado de sus muslos mientras exhala. Asegúrese de que sólo mueve los antebrazos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio de la forma adecuada.

 <https://www.youtube.com/watch?v=NStmf7Ihlw>

Ejercicios con banda elástica para miembro superior

Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Agarre la banda con las manos y un agarre neutral y colóquela debajo de sus pies. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Levante la banda hasta que sus manos estén paralelas al suelo y mirando hacia delante. Mantenga las manos ligeramente delante de usted. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que su torso no se mueve en ningún momento.

 <https://www.youtube.com/watch?v=-zxnJbPPO5M>

Elevación de hombro atrás

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con el extremo de una banda en la mano derecha. Debe utilizar un agarre neutral. Coloque el pie derecho sobre la banda. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que su torso quede paralelo al suelo. Puede doblar ligeramente las rodillas. Los brazos deben estar perpendiculares al suelo. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Levante la mano hacia el techo detrás de usted tan alto como pueda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

 <https://www.youtube.com/watch?v=pQyhFvNCYZs>

Remo al cuello con banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Ponga los pies en la banda, agárrela con las manos separadas al ancho de los hombros y con los codos extendidos. Deberá utilizar un agarre pronado. Mantenga los codos pegados al cuerpo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

En un movimiento fuerte, tire de la banda hacia la barbilla hasta que los codos estén ligeramente más altos que los hombros mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

 <https://www.youtube.com/watch?v=TCUbCpKcyh8>

Ejercicios con banda elástica para miembro superior

Aperturas de hombros con banda elástica agarre prono

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Sostenga la banda con ambas manos y con los brazos extendidos hacia adelante. Las manos no deben de pasar la altura de los hombros. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Comience a separar los brazos hacia los lados hasta que la banda toque su pecho evitando que los codos se doblen. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación del hombro, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

 <https://www.youtube.com/watch?v=k4SJcYp3cuk>

Aperturas de hombros con banda elástica de pie

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada. Mientras hace el ejercicio, mueva solo los brazos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los extremos de una banda en cada mano y a cada lado de sus caderas y doble ligeramente los codos. Debe utilizar un agarre neutral. Coloque los pies sobre la banda. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Levante las manos a sus lados hasta que sus brazos estén paralelos al suelo mientras exhala. Los brazos deben levantarse con una ligera inclinación hacia adelante, aproximadamente 30° respecto a la horizontal. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

 <https://www.youtube.com/watch?v=sf1csHW-0R4>
