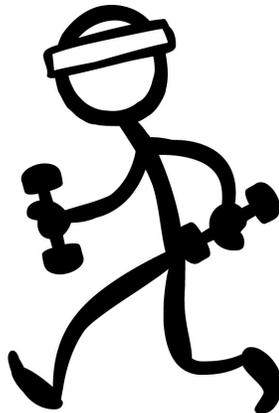


# Instrucciones para la banda de ejercicio

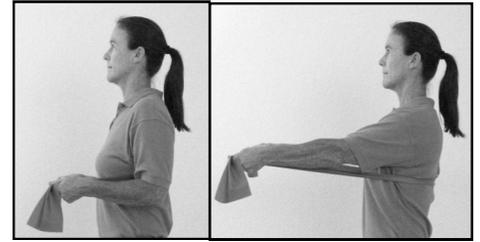
- Aquí encontrará algunos ejercicios para probar con la banda de ejercicio.
- Acuérdesese de respirar.
- Empiece con 4-6 repeticiones de cada ejercicio. Cuando tolere más ejercicio, suba a 8-12 repeticiones. Podría agregar otro grupo de repeticiones si se siente bien.
- Use su banda por lo menos 2-3 veces a la semana.
- No se preocupe si se siente un poco de cansancio muscular.



- CUIDADO: No estire la banda demasiado porque podría romperse.
- Hable con su doctor si tiene preocupaciones sobre usar la banda de ejercicio.

## Estirarse el pecho

- Agarre la banda por la espalda con los codos doblados
- Apriete los hombros para atrás
- Estiren los brazos sin mover los hombros



## Remar

- Ponga el pie derecho sobre el medio de la banda
- Agarre ambos lados de la banda con la mano izquierda
- Dé un paso hacia atrás con el pie izquierdo y agáchese
- Mantenga el estómago tensado y la espalda recta
- Apriete el hombro izquierdo hacia atrás
- Levante la banda hasta que el codo llega a la altura del hombro
- Repita con el otro lado



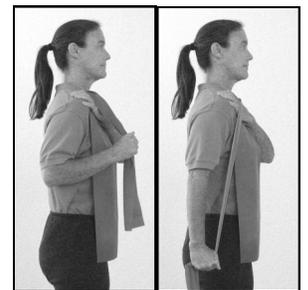
## Levantarse el brazo

- Ponga el pie izquierdo sobre un extremo de la banda
- Agarre el otro extremo con la mano izquierda a la altura de la cadera
- Mantenga el codo un poco doblado
- Levante la banda al lado y un poco hacia adelante
- Repita con el otro lado



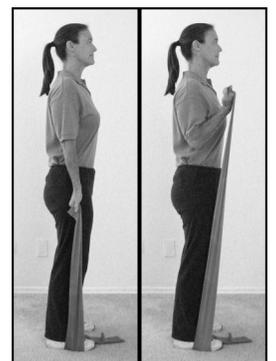
## Empujar hacia abajo el brazo

- Agarre la banda con la mano izquierda y póngala sobre el hombro derecho
- Agarre la banda con la otra mano a la altura del pecho
- Estire el brazo hacia abajo, con el codo siempre cerca al cuerpo
- Repita con el otro lado



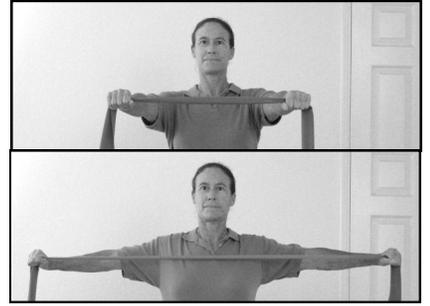
## Doblar el brazo

- Ponga el pie izquierdo sobre un extremo de la banda
- Agarre la banda con el brazo izquierdo pegado al costado
- Levante la mano hacia el hombro, con el codo siempre cerca al cuerpo
- Repita con el otro lado



## Estirar los brazos

- Agarre la banda con ambos brazos estirados hacia el frente
- Abra los brazos, manteniéndolos estirados



## EJERCICIOS AVANZADOS

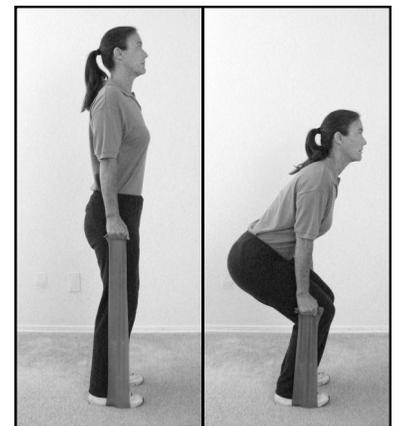
### Doblar hacia adelante

- Párese en el medio de la banda con los pies un poco separados
- Agarre la banda firmemente con ambos brazos pegados al costado
- Inclínese hacia delante desde las caderas, manteniendo:
  - El estómago apretado
  - La espalda recta
  - La cabeza arriba



### Agacharse

- Párese en el medio de la banda con los pies un poco separados
- Agarre la banda firmemente con ambos brazos estirados y pegados al costado
- Agáchese, manteniendo:
  - Las caderas atrás
  - Las rodillas sobre los pies
  - La espalda recta
  - La cabeza arriba



### Empujar la pierna hacia atrás

- Agárrese de la pared o una silla para balancearse
- Rodee la banda alrededor del tobillo derecho
- Ponga el pie izquierdo sobre los dos extremos de la banda
- Empuje la pierna derecha hacia atrás, con la espalda recta

