

Axylon PRO



DESAFIO FITNESS

ENTRENA CON
BANDAS
ELÁSTICAS
DE TELA PARA
MUSCULACIÓN

Consejos para una vida activa y ejercicios
sugeridos para aprovechar al máximo
nuestras bandas elásticas

[HTTPS://AXYLONPRO.BILBOX.COM](https://axylonpro.bilbox.com)



*"La fuerza no viene de lo
que puedes hacer, sino
de superar las cosas que
pensaste que no podías."*

Contenido



Introducción	4
Aviso importante	7
Consejos de Seguridad	8
Cómo mantener la motivación	10
Salud cardiovascular	18
Beneficios de usar bandas de tela	20
Fundamentos del entrenamiento con bandas	22
Rutinas y planes de entrenamiento	24
Ejercicios para músculos inferiores	26
Ejercicios para músculos superiores	32
Ejercicios avanzados	38
Consejos para maximizar resultados	48
Evaluación y ajuste del progreso	54
Seguridad y prevención de lesiones	58
Anexos personalizables e imprimibles	62





ES LA HORA

LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS CON BANDAS ELÁSTICAS DE TELA

Bienvenido a un nuevo mundo de posibilidades en tu viaje de fitness. Las bandas elásticas de tela, también conocidas como cintas elásticas de musculación o bandas de cadera, han transformado la manera en que muchas personas se ejercitan, ofreciendo una alternativa práctica, efectiva y accesible a los entrenamientos tradicionales. Este libro está diseñado para guiarte a través de todo lo que necesitas saber sobre el uso de estas bandas, desde los fundamentos hasta ejercicios específicos, pasando por



planes de entrenamiento y consejos para maximizar tus resultados.

Las bandas elásticas no solo son portátiles y económicas, sino que también son extremadamente versátiles. Con ellas, puedes trabajar prácticamente todos los músculos de tu cuerpo, mejorando tu fuerza, flexibilidad y resistencia. Además, son una excelente herramienta tanto para principiantes como para atletas avanzados, ya que permiten ajustar la intensidad del ejercicio simplemente cambiando la tensión de

la banda o el tipo de banda que uses.

Desde Axylon PRO, esperamos que este libro de ejercicios sugeridos para sacar el máximo partido a tus nuevas bandas elásticas, te ayude a lograr tus objetivos. Recuerda que antes de realizar cualquier ejercicio, tabla o reto, es recomendable consultar con tu médico o fisioterapeuta para adaptarlo a tus circunstancias y estado de forma particular.

Disfruta del viaje, la constancia es el camino al éxito. ¡Tú puedes!





ANTES DE COMENZAR

AVISO IMPORTANTE

Antes de comenzar, usted debe conocer que la participación en este o cualquier programa de entrenamiento y ejercicios, siempre existe la probabilidad de lesión física si no se realiza adecuadamente.

Si usted participa en alguno de estos ejercicios o programas de entrenamiento, es que está totalmente de acuerdo con estas condiciones, participando voluntariamente en estas actividades y asumiendo su total responsabilidad, eximiendo de la misma a Axylon Pro, su sitio web, sus entrenadores y sus ejercicios de cualquier reclamación.

Toda la información presente en estos programas se dirige a usted con fines educativos generales sobre educación física y no constituirá o reemplazará la opinión médica y/o profesional del personal de salud, de su propio prescrito de ejercicio físico o de su asesor nutricional.

Recordarle también que por recomendación, usted siempre debe consultar con su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios.

Igualmente, antes de comenzar la actividad se recomienda un calentamiento previo, así como una vuelta a la calma tras concluir con la sesión de entrenamiento.

Muchas gracias por su comprensión.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

LA SEGURIDAD ES FUNDAMENTAL AL UTILIZAR BANDAS ELÁSTICAS DE TELA EN TUS RUTINAS DE EJERCICIOS. TE PROPORCIONAREMOS CONSEJOS Y DIRECTRICES PARA GARANTIZAR UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFECTIVO.

00

CONSEJO VITAL. CALIENTA ANTES DE HACER DEPORTE.

Siempre, siempre, antes de comenzar cualquier actividad física, es importante calentar bien los músculos que se van a ejercitar. Unos simples saltos y estiramientos pueden marcar la diferencia.

01

CONSEJO 1: INSPECCIONA TUS BANDAS REGULARMENTE

Antes de cada entrenamiento, verifica tus bandas elásticas de tela en busca de signos de desgaste, rasgaduras o daños. No utilices bandas dañadas, ya que pueden romperse durante el ejercicio.

02

CONSEJO 2: ASEGURA UN ANCLAJE SEGURO

Cuando ancles las bandas a objetos fijos, asegúrate de que estén bien sujetas y no puedan desprenderse. Un anclaje inseguro puede causar lesiones si las bandas se sueltan durante un ejercicio.

03

CONSEJO 3: SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Asegúrate de seguir las instrucciones de ejercicio proporcionadas en tu guía o por un entrenador. Realiza los movimientos con la técnica adecuada para evitar lesiones.

04

CONSEJO 4: EVITA ESTIRAR EN EXCESO

No estires las bandas elásticas de tela más allá de su capacidad. Cada banda tiene un límite de estiramiento seguro, y forzarlas más allá de ese punto puede provocar roturas.

05

CONSEJO 5: UTILIZA CALZADO ADECUADO

Usa calzado adecuado y antideslizante al hacer ejercicios con bandas elásticas de tela. Esto proporciona estabilidad y reduce el riesgo de resbalones y caídas.

06

CONSEJO 6: MANTÉN UN CONTROL FIRME

Asegúrate de tener un control firme de las bandas durante los ejercicios. No dejes que se deslicen o se suelten de repente, ya que esto puede ser peligroso.

07

CONSEJO 7: SÉ CONSCIENTE DE TU ENTORNO

Realiza tus ejercicios en un área limpia y libre de obstáculos. Mantén un entorno seguro y evita superficies resbaladizas.



Estos consejos de seguridad te ayudarán a disfrutar de tus ejercicios con bandas elásticas de tela de forma segura y efectiva. Recuerda que la seguridad siempre debe ser una prioridad en tu rutina de fitness.



08 CONSEJO 8: CONSULTA A UN PROFESIONAL

Si eres principiante o tienes preocupaciones sobre tu salud, considera consultar a un entrenador personal o profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios con bandas .

09 CONSEJO 9: ESCUCHA A TU CUERPO

Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes dolor o malestar anormal durante un ejercicio, detente de inmediato y consulta a un profesional de la salud si es necesario.

10 CONSEJO 10: ALMACENA TUS BANDAS DE FORMA SEGURA

Cuando no estés usando tus bandas, guárdalas en un lugar seguro, lejos de la luz solar directa y el calor excesivo.

COMO MANTENER LA MOTIVACIÓN

LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS CON

BANDAS ELÁSTICAS DE TELA

El mundo del fitness ha evolucionado enormemente en las últimas décadas. Desde la aparición de los gimnasios tradicionales hasta la popularidad de los entrenamientos en casa, las personas buscan constantemente nuevas maneras de mantenerse en forma y saludables. En este contexto, las bandas elásticas de tela han surgido como una herramienta revolucionaria que ha transformado la manera en que nos ejercitamos.

Las bandas elásticas de tela, también conocidas como cintas elásticas de musculación o bandas de cadera, ofrecen una alternativa efectiva y accesible a los equipos de gimnasio más voluminosos y costosos. Estas bandas, hechas de materiales resistentes y cómodos, son versátiles y adecuadas para una amplia gama de ejercicios, lo que las convierte en una opción ideal tanto para principiantes como para atletas avanzados.

Pero lo realmente difícil, es...

MANTENER LA MOTIVACIÓN

EN TU RUTINA DE EJERCICIOS

La motivación es uno de los motores mas potentes de nuestra vida. Estas estrategias pueden ayudarte a mantener tu motivación en tu rutina de ejercicios a largo plazo.

La motivación constante es fundamental para alcanzar y mantener tus objetivos de acondicionamiento físico.

A continuación te ofrecemos 11 consejos que pueden ayudarte a lograr tus objetivos a largo plazo.



*"El secreto de la motivación reside en recordar que cada
pequeño paso te acerca a tu gran meta.
Mantén tus sueños a la vista y sigue avanzando,
sin importar cuán difícil sea el camino."*



CONSEJO 1:

ESTABLECE METAS REALISTAS Y MEDIBLES

Define metas específicas y alcanzables. Tener objetivos claros te dará un propósito y una razón para seguir adelante.



CONSEJO 2:

ENCUENTRA UNA COMPAÑERA DE ENTRENAMIENTO

Aunque puedes perfectamente entrenar de forma individual, entrenar con una amistad o compañera puede hacer que tus sesiones de ejercicio sean más divertidas y te proporciona apoyo mutuo. Juntas, pueden mantenerse motivadas.



CONSEJO 3:

VARÍA TU RUTINA

La monotonía puede matar la motivación. Cambia tus ejercicios regularmente para mantener las cosas frescas y emocionantes.



CONSEJO 4:

CELEBRA TUS LOGROS

Recompénsate de una forma sana a ti misma por tus logros, sin importar cuán pequeños sean. Celebrar tus éxitos te recordará lo lejos que has llegado y te dará un plus de energía para el siguiente objetivo.



CONSEJO 5:

ESTABLECE UN SISTEMA DE RECOMPENSAS

Crea un sistema de recompensas para ti misma. Por ejemplo, prométete un regalo especial después de alcanzar ciertos hitos de fitness.



CONSEJO 6:

ENCUENTRA INSPIRACIÓN

Sigue a atletas, entrenadores o figuras inspiradoras en las redes sociales. Sus historias y logros pueden servir de inspiración.



CONSEJO 7:

PROGRAMA TIEMPO PARA EL AUTOCUIDADO

El autocuidado es crucial para mantener la motivación. Dedica tiempo para relajarte, meditar y cuidar de tu salud mental.



CONSEJO 8:

MANTÉN UN DIARIO DE ÉXITOS

Lleva un diario de tus logros y avances. Anotar tus progresos te ayudará a visualizar tus éxitos y mantenerte enfocado.



CONSEJO 9:

MANTÉN UN CÍRCULO POSITIVO

Rodearte de personas que te apoyen y te animen en tu viaje de fitness puede marcar una gran diferencia



CONSEJO 10:

VISUALIZA TUS METAS

Cierra los ojos y visualiza tus objetivos. Imagina cómo te sentirás al lograrlos, y utiliza esta visualización como fuente de motivación.



CONSEJO 11:

APRENDE DE LOS RETROCESOS

Es normal tener días malos o enfrentar desafíos. Aprende de los retrocesos y utilízalos como oportunidades para crecer y mejorar.



CONSEJO 12:

SÉ FELIZ

“Mantener la motivación en tu rutina de ejercicios puede ser un desafío, pero con estrategias adecuadas, puedes superar los obstáculos y trabajar constantemente hacia tus objetivos de acondicionamiento físico”.



SALUD CARDIOVASCULAR Y EL BENEFICIO DE USAR BANDAS DE TELA

La salud cardiovascular es un aspecto crucial de tu bienestar general. Un sistema cardiovascular saludable es esencial para transportar oxígeno y nutrientes a tus células y eliminar los desechos del cuerpo. Utilizar bandas de resistencia de tela en tu rutina de ejercicios puede contribuir significativamente a mantener un corazón y unos pulmones fuertes, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



BENEFICIOS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

- ✓ **Mejora la Circulación Sanguínea:** Al realizar ejercicios de resistencia con bandas de tela, estás fortaleciendo tus músculos y mejorando la circulación sanguínea. Esto significa que el corazón puede bombear la sangre de manera más eficiente, lo que reduce la carga sobre el corazón.
- ✓ **Control de la Presión Arterial:** Los ejercicios con resistencia pueden ayudar a mantener la presión arterial en niveles saludables, lo que es esencial para la salud cardiovascular.
- ✓ **Aumento del Consumo de Oxígeno:** Los ejercicios con resistencia aumentan la demanda de oxígeno del cuerpo, lo que fortalece el corazón y los pulmones.

- ✓ **Reducción de la Grasa Corporal:** El ejercicio regular con bandas de tela puede contribuir a la pérdida de peso y reducir el exceso de grasa corporal, lo que disminuye la carga sobre el corazón.

Una salud cardiovascular óptima se logra a través de un enfoque integral que incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular, control del estrés y revisiones médicas periódicas. La alimentación juega un papel crucial: Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

BENEFICIOS DE ENTRENAR CON BANDAS ELÁSTICAS DE TELA

EL ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS DE TELA NO SOLO ES EFECTIVO, SINO TAMBIÉN DIVERTIDO Y MOTIVADOR.

A MEDIDA QUE VES PROGRESOS EN TU FUERZA Y TONIFICACIÓN, TE SENTIRÁS MÁS MOTIVADA A CONTINUAR Y A DESAFIARTE A TI MISMA CON EJERCICIOS MÁS AVANZADOS. RECUERDA SIEMPRE EMPEZAR CON UNA BUENA TÉCNICA, CONCENTRÁNDOTE EN LA FORMA CORRECTA PARA MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS Y MINIMIZAR EL RIESGO DE LESIONES.

01

VERSATILIDAD Y PORTABILIDAD:

Las bandas elásticas son ligeras y fáciles de transportar, lo que permite realizar entrenamientos en cualquier lugar, ya sea en casa, en el parque o durante un viaje. Su tamaño compacto las hace ideales para aquellos que tienen poco espacio o que prefieren entrenar al aire libre.

02

ADAPTABILIDAD PARA TODOS LOS NIVELES:

Las bandas elásticas de tela vienen en diferentes niveles de resistencia, lo que permite ajustar la intensidad de los ejercicios según tu nivel de forma física. Esto las hace adecuadas para personas de todas las edades y capacidades.

03

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE LESIONES:

A diferencia de los pesos libres, las bandas elásticas proporcionan una resistencia constante durante todo el movimiento, lo que reduce la carga sobre las articulaciones y disminuye el riesgo de lesiones. Además, permiten un rango completo de movimiento, lo que mejora la flexibilidad y la movilidad.

04

COSTO-EFECTIVIDAD:

Las bandas elásticas de tela son mucho más económicas que otros equipos de gimnasio, lo que las hace accesibles para cualquier presupuesto. Con una inversión mínima, puedes realizar una variedad de ejercicios que trabajan todo el cuerpo.

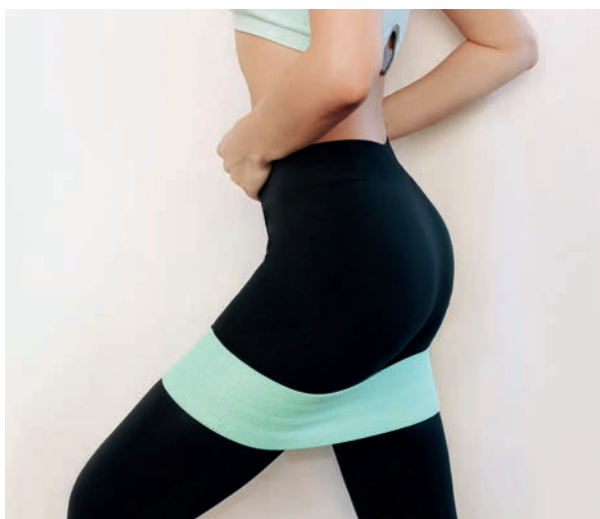
05

INCREMENTO DE LA FUERZA Y LA TONIFICACIÓN MUSCULAR:

Las bandas elásticas ofrecen una resistencia progresiva, lo que significa que cuanto más las estiras, mayor es la resistencia. Esto es ideal para aumentar la fuerza y tonificar los músculos de manera efectiva.



"El camino hacia la grandeza comienza con un solo paso, y cada estiramiento y repetición con tu banda elástica te acerca más a tus objetivos."



CÓMO ELEGIR LAS BANDAS ELÁSTICAS ADECUADAS

A la hora de seleccionar las bandas elásticas de tela, es importante tener en cuenta varios factores:

Nivel de resistencia: Las bandas vienen en diferentes niveles de resistencia, que suelen estar indicados por colores. Es recomendable tener un set que incluya bandas de diferentes resistencias para poder adaptar tus entrenamientos a medida que progresas.

Material y calidad: Asegúrate de elegir bandas de buena calidad, hechas de materiales duraderos y cómodos. Las bandas de tela son preferibles a las de látex, ya que suelen ser más resistentes y menos propensas a romperse.

Longitud y ancho: Las bandas cortas (bandas de cadera) son ideales para ejercicios de la parte inferior del cuerpo, mientras que las bandas largas son más adecuadas para ejercicios del tronco superior y el core. Asegúrate de tener ambos tipos para una rutina de entrenamiento completa.

Comodidad: Busca bandas que tengan un buen agarre y que no se deslicen durante el ejercicio. Muchas bandas de tela vienen con forro antideslizante, lo que ayuda a mantenerlas en su lugar.

FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS

EL ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS HA GANADO POPULARIDAD DEBIDO A SU EFICACIA, VERSATILIDAD Y ACCESIBILIDAD. PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LOS BENEFICIOS DE LAS BANDAS ELÁSTICAS DE TELA, ES ESENCIAL COMPRENDER LOS FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA, LA MECÁNICA DE CÓMO FUNCIONAN ESTAS BANDAS Y LAS PRECAUCIONES NECESARIAS PARA GARANTIZAR UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFECTIVO.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

El entrenamiento de resistencia implica trabajar contra una fuerza que desafía tus músculos, promoviendo así el crecimiento muscular, la tonificación y el aumento de la fuerza. Los principios básicos incluyen:

- 01** **PROGRESIÓN:** A medida que te vuelves más fuerte, necesitas aumentar la resistencia para seguir desafiando tus músculos. Con las bandas elásticas, puedes progresar utilizando bandas de mayor resistencia o aumentando el rango de movimiento.
- 02** **SOBRECARGA:** Para que los músculos crezcan, debes aplicar una carga mayor de la que están acostumbrados. Las bandas elásticas permiten una sobrecarga progresiva al ofrecer diferentes niveles de resistencia.
- 03** **ESPECIFICIDAD:** Los ejercicios deben ser específicos a los objetivos que deseas alcanzar. Por ejemplo, si quieres fortalecer tus glúteos, debes realizar ejercicios que se dirijan a esos músculos específicamente.
- 04** **VARIEDAD:** Incorporar una variedad de ejercicios y cambiarlos periódicamente ayuda a evitar el estancamiento y mantiene la motivación alta.
- 05** **CÓMO FUNCIONAN LAS BANDAS ELÁSTICAS: CIENCIA Y MECÁNICA**

Las bandas elásticas de tela funcionan proporcionando una resistencia variable que se incrementa a medida que se estiran. Esto es diferente a los pesos libres, donde la resistencia permanece constante.



Esta característica única de las bandas elásticas ofrece varios beneficios:

RESISTENCIA PROGRESIVA: La resistencia aumenta a medida que la banda se estira, lo que permite un trabajo muscular más completo y constante durante todo el rango de movimiento.

ACTIVACIÓN MUSCULAR: Las bandas elásticas obligan a los músculos a trabajar tanto en la fase concéntrica (cuando el músculo se acorta) como en la fase excéntrica (cuando el músculo se alarga), mejorando la activación muscular y la eficiencia del ejercicio.

ESTABILIDAD Y CONTROL: El uso de bandas elásticas requiere una mayor estabilización, ya que la resistencia no es constante y puede variar con el ángulo y la posición del cuerpo. Esto mejora la coordinación y la estabilidad.

FLEXIBILIDAD: Las bandas permiten movimientos en múltiples planos y direcciones, lo que mejora la flexibilidad y el rango de movimiento.

PRECAUCIONES Y SEGURIDAD AL USAR BANDAS ELÁSTICAS

Como con cualquier forma de ejercicio, es importante seguir ciertas precauciones para garantizar un entrenamiento seguro y efectivo:

FORMA Y TÉCNICA ADECUADA: Mantén una buena postura y técnica durante todos los ejercicios. Evita movimientos bruscos y controla tanto la fase de estiramiento como la de retorno de la banda.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO: Siempre realiza un calentamiento adecuado antes de comenzar tu entrenamiento y un enfriamiento al finalizar para preparar tus músculos y reducir el riesgo de lesiones.

ESPACIO SUFICIENTE: Asegúrate de tener suficiente espacio alrededor para realizar los ejercicios sin obstáculos que puedan interferir o causar accidentes.

PROGRESIÓN GRADUAL: Comienza con bandas de menor resistencia y aumenta gradualmente la intensidad a medida que te vuelves más fuerte y más cómodo con los ejercicios.



RUTINAS Y PLANES DE ENTRENAMIENTO

Una de las claves para alcanzar tus objetivos de fitness es estructurar rutinas y planes de entrenamiento efectivos. En esta sección, aprenderás cómo diseñar programas de ejercicio con bandas elásticas, adaptados a diferentes niveles de habilidad y objetivos. Ya seas un principiante que busca mejorar su condición física general o un atleta avanzado que quiere aumentar su fuerza y resistencia, aquí encontrarás planes de entrenamiento adecuados para ti.

CÓMO ESTRUCTURAR UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO CON BANDAS

Para crear una rutina de entrenamiento efectiva con bandas elásticas, sigue estos principios básicos:

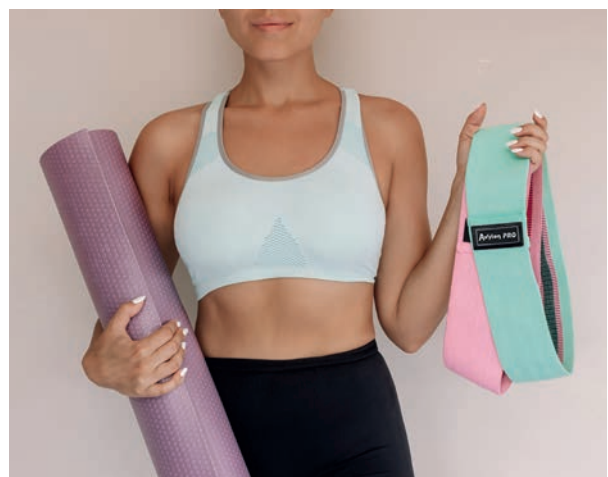
CALENTAMIENTO: Siempre comienza con un calentamiento de 5-10 minutos para preparar tus músculos y articulaciones. Esto puede incluir caminatas laterales con banda, abducciones de cadera y puentes de glúteos.

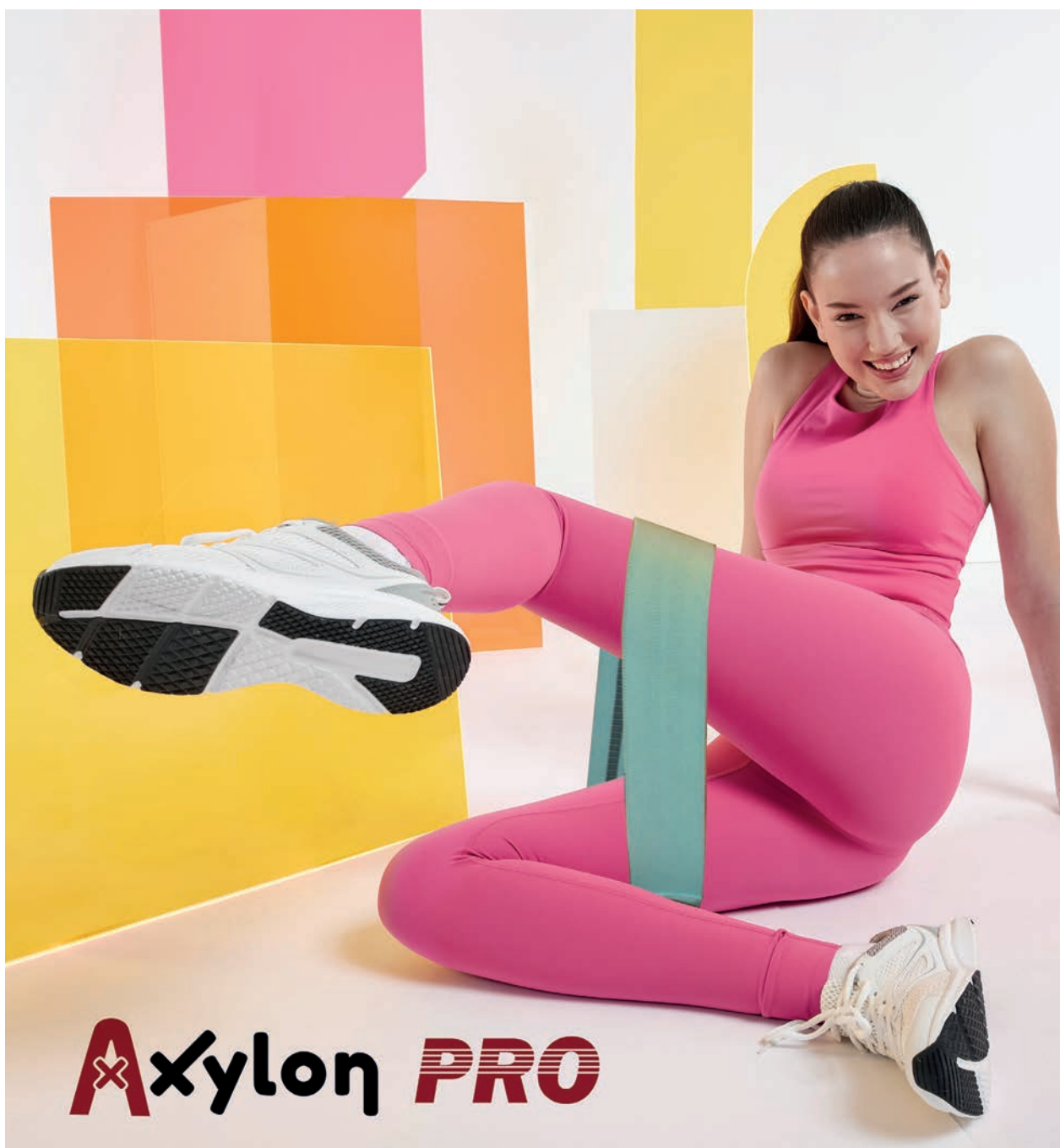
EJERCICIOS PRINCIPALES: Incluye ejercicios que trabajen los principales grupos musculares. Por ejemplo, para un día de entrenamiento de la parte inferior del cuerpo, puedes hacer sentadillas con banda, patadas traseras y elevaciones laterales de pierna.

VARIEDAD: Cambia los ejercicios cada pocas semanas para evitar el estancamiento y mantener la motivación. Alterna entre ejercicios con bandas cortas y largas para trabajar diferentes músculos y variar la resistencia.

PROGRESIÓN: Aumenta gradualmente la resistencia de las bandas o la cantidad de repeticiones y series a medida que te vuelves más fuerte.

ENFRIAMIENTO: Finaliza cada sesión con un enfriamiento de 5-10 minutos que incluya estiramientos estáticos para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.





*"No se trata de ser el mejor,
sino de ser mejor de lo que eras ayer.
Sigue avanzando y verás los resultados."*

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS INFERIORES DEL CUERPO

LOS MÚSCULOS INFERIORES DEL CUERPO SON FUNDAMENTALES PARA NUESTRA MOVILIDAD Y FUERZA. ESTA SECCIÓN DE LA GUÍA ESTÁ DISEÑADA PARA AYUDARTE A FORTALECER Y TONIFICAR TUS PIERNAS, GLÚTEOS Y MÚSCULOS DE LA CADERA UTILIZANDO BANDAS ELÁSTICAS. YA SEA QUE BUSQUES MEJORAR TU RESISTENCIA, AUMENTAR LA POTENCIA EN TUS PIERNAS O SIMPLEMENTE MANTENER UN CUERPO FUERTE Y EQUILIBRADO, ESTOS EJERCICIOS TE BRINDARÁN UNA FORMA EFICAZ Y VERSÁTIL DE ENTRENAR.

Las bandas elásticas son una herramienta versátil que se adapta a cualquier nivel de condición física y proporciona una resistencia suave y constante. Ya seas un principiante o un atleta experimentado, podrás personalizar la intensidad de tus entrenamientos con facilidad. Además, estos ejercicios son ideales para fortalecer los músculos estabilizadores y mejorar la flexibilidad, lo que contribuirá a una mejor postura y prevención de lesiones.

A medida que avances en esta sección, encontrarás una variedad de ejercicios diseñados para apuntar a diferentes grupos musculares, desde los glúteos y los cuádriceps hasta los músculos de la cadera y los aductores. Sigue las instrucciones detalladas y las ilustraciones que te proporcionamos para asegurarte de realizar cada movimiento de manera correcta y segura.



Prepárate para fortalecer tus músculos inferiores y experimentar una mejora en tu resistencia y equilibrio. ¡Comencemos con estos ejercicios con bandas elásticas para los músculos inferiores del cuerpo!

BANDA
CORTA

NOTA: La banda corta es principalmente para ejercitar la cadera, pero se puede usar de forma ocasional para otros ejercicios. Si nota que no puede por ser muy dura, puede probar a realizarlo con la larga. La banda larga se debe usar siempre creando tensión, por tanto, se puede usar, dependiendo del ejercicio, extendida usando toda su extensión, o doblada desde los extremos, o sujetando desde un punto intermedio de la banda, dependiendo de la dimensión que necesite por su estado físico y altura.

BANDA
LARGA



1. ELEVACIÓN DE PIERNAS

MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS Y PIERNAS

- Coloca una banda alrededor de tus tobillos ó gemelos.
- Túmbate sobre el costado con las piernas estiradas.
- Levanta la pierna superior hacia el techo, manteniendo la otra pierna en el suelo.
- Mantén la tensión en la banda y baja la pierna lentamente.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

2. ELEVACIÓN DE MUSLO INTERNO

MUSCULATURA TRABAJADA:
ADUCTORES (MUSLOS INTERNOS)

- Túmbate sobre el costado con la pierna superior flexionada.
- Coloca la banda debajo del pie de la pierna flexionada y alrededor de la espinilla de la pierna estirada.
- Levanta la pierna superior hacia el techo, manteniendo la otra pierna en el suelo.
- Mantén la tensión en la banda y baja la pierna lentamente.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**



**BANDA
CORTA**



3. ALMEJA

**MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, MUSLO EXTERNO**

- Coloca una banda alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Túmbate sobre el costado con las piernas flexionadas.
- Levanta la rodilla superior hacia el techo, manteniendo la otra pierna en el suelo.
- Mantén la tensión en la banda y baja la pierna lentamente.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

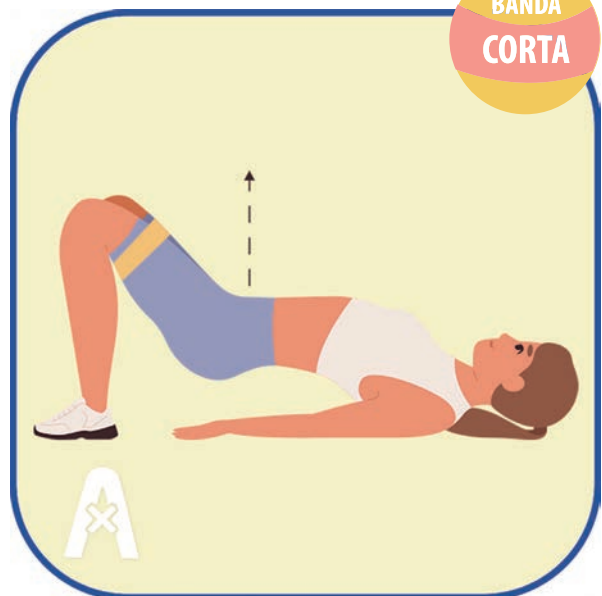
4. PUENTE DE CADERAS

**MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, MUSLO EXTERNO Y ABDUCTORES DE
CADERA**

- Túmbate con la espalda sobre el suelo y las piernas flexionadas.
- Coloca la banda alrededor de los muslos, por arriba de las rodillas.
- Separa las piernas hasta tener un poco de resistencia en la banda.
- Eleva la cadera, manteniendo la posición durante 5 segundos.
- Baja la cadera nuevamente hasta el suelo.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

**BANDA
CORTA**





5. ELEVACIÓN DE PIERNA HACIA ATRÁS

MUSCULATURA TRABAJADA:
ISQUIOTIBIALES (PARTE POSTERIOR DEL MUSLO) Y
RODILLAS

- Coloca la banda alrededor de los tobillos y quédate de pie con las manos alrededor de la cintura o contra una pared.
- Flexiona la pierna hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a los 90 grados (a la altura de la rodilla).
- Mantén la tensión en la banda y baja la pierna lentamente.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

6. PATADA DE BURRO

MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS

- Ponte de rodillas con las manos sobre el suelo alineadas con los hombros.
- Coloca la banda alrededor de los muslos, por arriba de las rodillas.
- Da una patada hacia atrás manteniendo la rodilla flexionada y con el pie hacia el techo.
- Baja la pierna lentamente hacia la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**





7. SENTADILLAS

MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, PIERNAS Y ABDOMINALES

- Coloca una banda alrededor de tus muslos.
- Párate con los pies alineados con tus caderas.
- Realiza una sentadilla, manteniendo la resistencia de la banda.
- Mantén la espalda recta y baja los glúteos hacia abajo como si te estuvieras sentando en una silla.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

8. PÉNDULO

MUSCULATURA TRABAJADA
ABDUCTORES DE CADERA, GLÚTEOS Y MUSLOS

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Separa un poco las piernas hasta tener tensión en la banda.
- Lleva la rodilla derecha hacia adelante a la altura de la cintura y luego hacia atrás.
- Repite varias veces y luego haz lo mismo con la otra pierna.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**





9. PLANCHA CON PUNTILLAS LATERALES

MUSCULATURA TRABAJADA:

TRÍCEPS, ABDOMEN TRANSVERSAL, FLEXORES DEL CUELLO, FLEXORES DE CADERA, CUÁDRICEPS

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Comienza en una posición de flexión. Lleva un pie hacia afuera a unos 30 cm de tu pie estacionario y luego regresa al centro y haz lo mismo con el otro pie.
- Repite el ejercicio alternando los pies.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES CON CADA PIERNA.**

10. TIJERAS

**MUSCULATURA TRABAJADA:
ABDOMINALES, GLÚTEOS, CUÁDRICEPS Y CADERAS**

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Acuéstate boca arriba en el suelo y coloca las manos debajo del coxis. Extiende las piernas hacia arriba en el aire.
- Baja lentamente una pierna sin llegar a tocar el suelo. Haz una pausa y luego llévala nuevamente hacia arriba. Haz lo mismo con la otra pierna.
- Repite el ejercicio alternando las piernas.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES CON CADA PIERNA.**





EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS SUPERIORES DEL CUERPO

Los músculos superiores del cuerpo, que incluyen los músculos de los brazos, los hombros, el pecho y la espalda, desempeñan un papel crucial en la fuerza y la funcionalidad de tu cuerpo. En esta sección, te presentamos una serie de ejercicios diseñados para tonificar y fortalecer estos grupos musculares utilizando bandas elásticas.

Las bandas elásticas se convierten en tus aliadas para desarrollar fuerza en los músculos superiores de una manera efectiva y segura. Proporcionan una resistencia progresiva que se adapta a tu nivel de condición física, lo que te permite personalizar tus entrenamientos y avanzar a medida que ganas fuerza. Además, estas bandas son ideales para trabajar los músculos estabilizadores y mejorar la flexibilidad de tus articulaciones.

En esta sección, encontrarás una variedad de ejercicios diseñados para apuntar a tus bíceps, tríceps, deltoides, pectorales y músculos de la espalda. El objetivo es ayudarte a alcanzar un equilibrio muscular en la parte superior de tu cuerpo, fortaleciendo tanto los músculos principales como los músculos de soporte.



Sigue las instrucciones detalladas y las ilustraciones que te proporcionamos para asegurarte de que estás realizando cada ejercicio con la forma y la técnica adecuadas. Con paciencia y consistencia, lograrás un cuerpo superior más fuerte y equilibrado, fortalecerás tus músculos superiores y mejorarás tu postura y capacidad funcional.

¡Comencemos con estos ejercicios con bandas elásticas para los músculos superiores del cuerpo!



1. ESTIRAMIENTOS DE BRAZOS

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, PECTORALES, TRÍCEPS, ROMBOIDES,
INTERESCAPULARES (ESPALDA SUPERIOR)

- Estando de pie coloca la banda alrededor de los codos o un poco por debajo.
- Brazos extendidos frente a la cintura.
- Lentamente lleva los brazos hacia afuera, con los brazos siempre rectos.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 REPETICIONES.**

- Realiza otras 2 series del mismo ejercicio pero con los brazos estirados a la altura de los hombros.

2. ESTIRAMIENTO DE BRAZOS DETRÁS DE LA ESPALDA

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, TRÍCEPS, ROMBOIDES,
INTERESCAPULARES (ESP. SUP.)

- Estando de pie coloca la banda alrededor de las muñecas con los brazos detrás de la espalda.
- Lentamente lleva los brazos hacia afuera, muñecas siempre rectas.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 REPETICIONES.**



BANDA
LARGA



3. MARIPOSA

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, ROMBOIDES, INTERESCAPULARES
(ESP. SUP.)

- Estando de pie sujeta la banda larga con ambas manos a una distancia donde quede tensa.
- Estira los brazos al frente a la altura de los hombros.
- Lleva los brazos hacia afuera alcanzando tensión en la banda.
- Regresa a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

4. PUÑO HACIA ADELANTE

MUSCULATURA TRABAJADA:
PECTORALES, BÍCEPS, TRÍCEPS, DELTOIDES Y
SERRATO (HOMBROS)

- Estando de pie o de rodillas sujeta la banda larga con ambas manos frente al pecho con los codos flexionados asegurándote que está tensa.
- Deja una mano frente al pecho y con la otra mano golpea hacia el frente.
- Regresa el brazo a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES**
CON CADA BRAZO.

BANDA
LARGA





5. ESTIRAMIENTO DE BRAZOS HACIA ABAJO

MUSCULATURA TRABAJADA:
DORSAL ANCHO, BÍCEPS Y TRÍCEPS

- Estando de pie o de rodillas sujeta la banda larga a una distancia donde quede tensa, con ambas manos con los brazos estirados por encima de la cabeza.
- Deja una mano encima de la cabeza y con la otra tira hacia abajo en posición lateral creando tensión con la banda.
- Regresa el brazo a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA BRAZO.**

6. FLEXIÓN DE BÍCEPS

MUSCULATURA TRABAJADA:
**DELTOIDES, TRÍCEPS, ROMBOIDES,
INTERESCAPULARES (ESP. SUP.)**

- Estando sentada o con una rodilla en el suelo coloca la banda alrededor de uno de tus muslos por arriba de la rodilla.
- Sujeta la banda con la palma de la mano por encima del muslo.
- Dobla el brazo hasta que la mano esté cerca del pecho.
- Regresa la mano hasta el muslo.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA BRAZO.**





7. REMO SENTADO

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, DORSAL ANCHO, BÍCEPS, ROMBOIDES,
INTERESCAPULARES (ESPALDA SUPERIOR)

- Siéntate con las piernas estiradas hacia el frente.
- Coloca la banda larga alrededor de la planta de los pies.
- Flexiona ligeramente las rodillas.
- Sujeta los extremos de la banda con ambas manos.
- Lleva los codos hacia atrás metiendo los omóplatos hacia adentro.
- Regresa a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

8. ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

MUSCULATURA TRABAJADA:
TRAPECIO, CUELLO, HOMBROS

- Pisa la banda larga con los pies separados a la anchura de los hombros, sujetando cada extremo de la banda desde un lugar donde quede tensa o písalas estando doblada.
- Tira de la banda encogiéndote de hombros lo más arriba posible.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**





9. REMO VERTICAL

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, TRAPECIO Y LOS ROMBOIDES, BÍCEPS

- Pisa el bucle de la banda larga con ambos pies y sujeta el otro extremo con ambas manos delante de la cintura.
- Estira la banda tirando de ella directamente frente a tu cuerpo y al mismo tiempo levantando los codos en alto.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

10. EXTENSIONES DE TRÍCEPS

MUSCULATURA TRABAJADA:
TRÍCEPS, HOMBROS Y ESPALDA

- Pasa la banda larga detrás de tu cuello, con un extremo en cada mano. Manteniendo las rodillas relajadas, inclínate ligeramente hacia adelante.
- Manteniendo los hombros lo más quietos posible, empuja la banda hacia abajo utilizando solo los tríceps hasta que los brazos estén completamente extendidos.
- Aprieta los tríceps y mantén la contracción durante unos segundos.
- Regresa a la posición inicial.

Nota: Proteger cuello con toalla para evitar abrasiones.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**



EJERCICIOS AVANZADOS





1. CURL DE BÍCEPS

MUSCULATURA TRABAJADA:
BÍCEPS, BRANQUIAL ANTERIOR, SUPINADOR LARGO

- Pasa la banda larga por debajo de los pies.
- Sujeta los extremos con cada mano, puños hacia arriba.
- Dejas las rodillas ligeramente flexionadas.
- Flexiona los codos llevando los puños hacia los hombros.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

2. ELEVACIONES FRONTALES

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES Y PECTORALES

- Pasa la banda larga por debajo de los pies.
- Sujeta los extremos con cada mano, puños hacia abajo.
- Dejas las rodillas ligeramente flexionadas.
- Levanta los brazos estirados sin superar la altura de los hombros.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**





3. SENTADILLA CON PATADA

**MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, PIERNAS Y ABDOMINALES**

- Coloca una banda alrededor de los gemelos.
- Párate con los pies alineados con tus caderas.
- Realiza una sentadilla manteniendo la espalda recta y vuelve a la posición inicial.
- Realiza una patada lateral con la pierna hacia fuera alcanzando tensión con la banda y vuelve a la posición inicial.
- Repite los pasos c. y d. con la pierna opuesta.

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

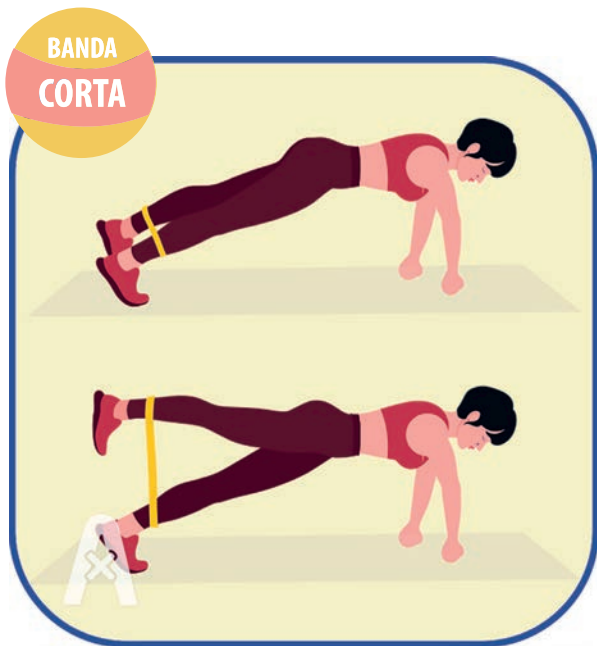
4. ABDUCCIÓN DE CADERAS

**MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, MUSLOS, ABDUCTORES DE CADERA**

- Coloca la banda alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Ponte de rodillas con las manos sobre el suelo.
- Sube la pierna manteniendo la rodilla flexionada 90 grados.
- Vuelve a la posición inicial

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**





5. PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE PIERNA

MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, PIERNAS Y ABDOMINALES

- Coloca la banda alrededor de los tobillos.
- Ponte en posición de plancha con las manos y puntas de los pies sobre el suelo
- Levanta una pierna hacia arriba manteniendo el tronco firme.
- Vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

6. PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE CODO

MUSCULATURA TRABAJADA:
**DELTOIDES, BÍCEPS, ROMBOIDES, INTERESCAPULARES
(ESPALDA SUPERIOR) Y ABDOMINALES**

- Ponte en posición de plancha con las manos y puntas de los pies sobre el suelo.
- Coloca la banda larga con un extremo debajo de la mano apoyada en el suelo y sujeta con la otra mano desde la mitad de la banda o donde genere suficiente tensión.
- Flexiona el codo y llévalo hacia arriba creando tensión con la banda manteniendo el tronco firme.
- Vuelve a la posición inicial..

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 REPETICIONES
CON CADA BRAZO.**





7. ABDOMINALES CON FLEXIÓN DE PIERNAS

MUSCULATURA TRABAJADA:
ABDOMINALES, OBLICUO INTERNO, EXTERNO,
MUSLOS Y GEMELOS

- Tumbate con la espalda sobre el suelo.
- Coloca la banda alrededor de los pies.
- Contrae los abdominales hasta que los omóplatos se separen del suelo, manteniendo el cuello recto.
- Al mismo tiempo lleva una rodilla hacia el pecho mientras que la otra pierna tira hacia fuera.
- Con cada abdominal intercambia el sentido de movimiento de las piernas.

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 – 15 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

Variación: Puedes realizar el ejercicio colocando la banda alrededor de los muslos para liberar tensión en los pies.

8. INMERSIONES CON PATADA

MUSCULATURA TRABAJADA:
HOMBROS, PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA,
TRÍCEPS, GLÚTEOS Y CUÁDRICEPS

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Comienza en una posición sentada con las manos en el suelo a la anchura de los hombros y los pies en el suelo.
- Levanta las caderas para que tu cuerpo quede plano como una mesa. Extiende una pierna hacia arriba en el aire. Baja las caderas hacia el suelo. Luego vuelve a levantar las caderas, baja la pierna extendida y repite del otro lado.

Variación: tocar la punta del pie con la mano contraria en cada elevación.

*** REALIZA 2 SERIES DE 10 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**





9. BICHO MUERTO

MUSCULATURA TRABAJADA:
BÍCEPS, BRANQUIAL ANTERIOR, SUPINADOR LARGO

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Acuéstate boca arriba con los brazos extendidos hacia el techo. Dobla las rodillas 90 grados, levantando los pies del suelo. El torso y los muslos deben formar un ángulo recto, al igual que los muslos y las espinillas.
- Mantén el brazo derecho y la pierna izquierda exactamente donde están, luego extiende el brazo izquierdo hacia atrás y hacia el suelo mientras extiendes simultáneamente la pierna derecha, llevando el talón derecho hacia el suelo. Detén el movimiento justo antes de que tu brazo y tu pierna toquen el suelo.
- Invierte el movimiento y regresa a la posición inicial. Repite y realiza los mismos movimientos con el lado opuesto.

*** REALIZA 2 SERIES DE 20 REPETICIONES CON CADA PIERNA.**

10. PUENTE CON MARCHA

MUSCULATURA TRABAJADA:
ABDUCTORES DE CADERA, GLÚTEOS E ISQUIOTIBIALES

- Coloca la banda corta alrededor de los muslos por arriba de las rodillas.
- Acuéstate boca arriba con los brazos a los costados. Presiona los talones contra el suelo y levanta la pelvis hasta que las rodillas, la pelvis y los hombros formen una línea recta.
- Manteniendo la posición de puente, levanta la rodilla derecha hacia el pecho. Regresa el pie y la pelvis al suelo.
- Vuelve a la posición de puente y lleva la rodilla izquierda hacia el pecho.
- Repite el ejercicio alternando las piernas.

*** REALIZA 3 SERIES DE 10 REPETICIONES CON CADA PIERNA.**





11. ESTOCADA RESISTIDA

MUSCULATURA TRABAJADA:
CUÁDRICEPS, MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES DEL
MUSLO, BRAZOS, GLÚTEOS

- Sujeta los extremos de la banda larga con cada mano y pisa el centro de la banda con un pie en posición hacia adelante.
- Ahora realiza estocadas mientras sujetas firmemente cada extremo de la banda.
- Repite con la otra pierna.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**

12. SENTADILLA CON BANDA LARGA

MUSCULATURA TRABAJADA:
CUÁDRICEPS, LOS GEMELOS, LOS GLÚTEOS,
BRAZOS, EL ABDOMEN Y LA ESPALDA

- Coloca los pies encima del bucle de la banda y sujeta el otro extremo con ambas manos con las palmas hacia arriba a la altura de la cadera.
- Ahora realiza las sentadillas, asegurándote de mantener la espalda recta.
- Sube a la posición inicial hasta tener tensión en la banda.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**





13. ARRANCANDO EL MOTOR

MUSCULATURA TRABAJADA:
DELTOIDES, HOMBROS, BRAZOS, ABDUCTORES

- Colócate con los pies separados a la anchura de los hombros, el pie derecho ligeramente hacia adelante y un extremo de la banda larga debajo del pie. Sujeta el otro extremo de la banda con la mano izquierda creando tensión.
- Gira a la altura de las caderas, manteniendo ambas rodillas ligeramente dobladas, y tira de la banda hacia el cuerpo como si encendieras un motor de arranque manual, manteniendo el codo pegado al costado. Repite varias veces y luego haz lo mismo con la otra mano.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA BRAZO Y PIERNA.**

14. LEÑADOR

MUSCULATURA TRABAJADA:
ABDOMINALES, OBLICUOS, BRAZOS, HOMBROS

- Coloca un pie en el centro de la banda de resistencia larga. Sujeta el otro extremo con ambas manos a la altura de la rodilla creando tensión en la banda.
- Con una ligera flexión de las rodillas, lleva las manos a lo largo del cuerpo en diagonal con los brazos extendidos. El punto de parada termina justo por encima del hombro opuesto.
- Regresa lentamente a la posición inicial y luego cambia de lado

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA BRAZO.**





15. CONTRAGOLPES DE TRICEPS

MUSCULATURA TRABAJADA:
TRÍCEPS, HOMBROS, ABDOMINALES

- Pisa el bucle de la banda larga con ambos pies separados a la anchura de las caderas. Sujeta los extremos con cada mano por detrás de los glúteos. Mantén la espalda recta e inclina el torso hacia adelante flexionando un poco las rodillas.
- Lleva la banda hacia atrás hasta que los brazos estén completamente extendidos, regresa a la posición inicial y repite.

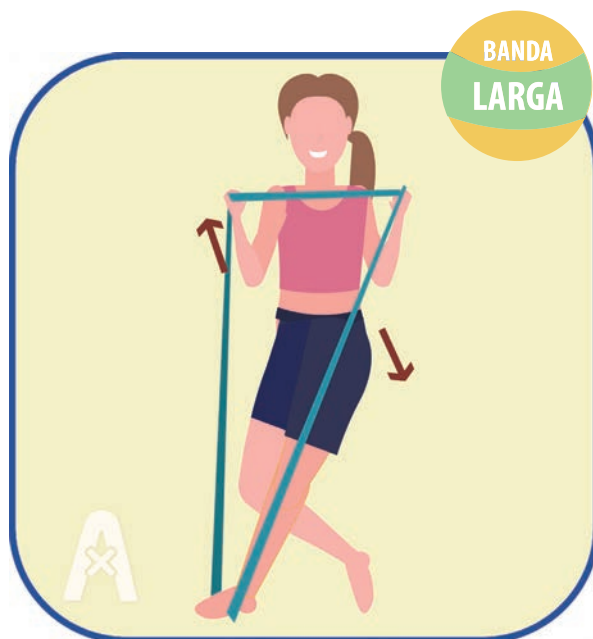
*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

16. ESTOCADA DE REVERENCIA CON CURL DE BÍCEPS

MUSCULATURA TRABAJADA:
GLÚTEOS, MUSLOS, ABDUCTORES DE CADERA, BÍCEPS

- Coloca el pie izquierdo en el centro de la banda larga, con la rodilla izquierda y los dedos del pie apuntando hacia afuera.
- Sujeta los extremos de la banda con las manos, mueve el pie derecho hacia atrás y hacia la izquierda.
- Baja la rodilla trasera en una estocada de reverencia y dobla los codos, tirando de la banda hacia los hombros. Mantén la posición durante unos segundos y vuelve a la posición inicial.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES
CON CADA PIERNA.**





17. ELEVACIÓN LATERAL

MUSCULATURA TRABAJADA:
HOMBRO, DELTOIDES, ANTEBRAZO Y MUÑECA

- Pisa el bucle de la banda larga con el pie derecho y sujeta el otro extremo con la mano derecha.
- Manteniendo el brazo recto, estira la banda hacia el costado hasta que la mano esté a la altura de la cabeza o hasta donde cree suficiente tensión.
- Cuando termines las repeticiones realiza el ejercicio con el otro pie y mano.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**

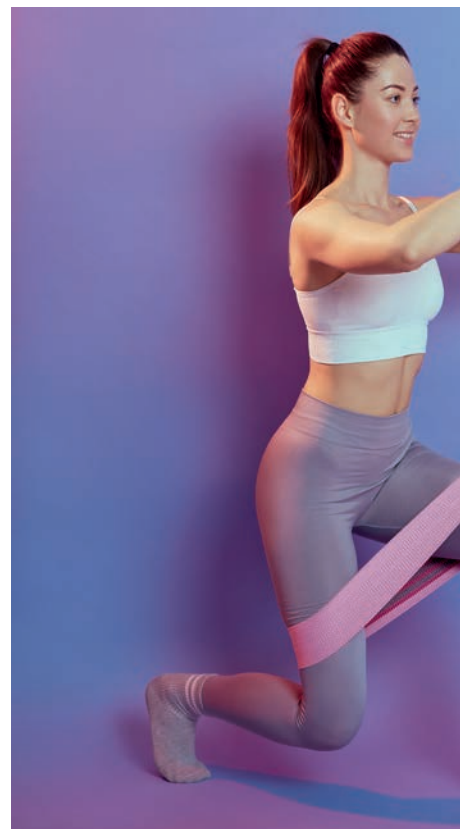
18. EXTENSIÓN AÉREA SENTADA

MUSCULATURA TRABAJADA:
TRÍCEPS, HOMBROS

- Siéntate en un banco de ejercicios y coloca el centro de la banda larga por debajo de los glúteos. Sujeta cada extremo de la banda con las manos detrás de la cabeza.
- Dobla los codos 90 grados apuntando hacia afuera y separados de la cabeza. Estira los brazos hacia arriba y regresa a la posición inicial. Mantén la espalda recta y la cabeza alineada con la columna.

*** REALIZA 3 SERIES DE 15 – 20 REPETICIONES.**





CONSEJOS PARA MAXIMIZAR RESULTADOS

Para lograr los mejores resultados en tu entrenamiento con bandas elásticas, es esencial prestar atención a varios factores clave: la progresión adecuada, la combinación de diferentes tipos de ejercicios, la nutrición y el descanso. Aquí, te proporcionamos estrategias detalladas para maximizar tus ganancias y alcanzar tus objetivos de fitness de manera efectiva y sostenible.



PROGRESIÓN ADECUADA

La progresión es fundamental en cualquier programa de entrenamiento. Para seguir viendo mejoras en fuerza y tono muscular, debes aumentar gradualmente la intensidad de tus ejercicios. Aquí hay algunas maneras de lograr una progresión efectiva con bandas elásticas:



AUMENTAR LA RESISTENCIA DE LAS BANDAS:

Usa bandas de mayor resistencia a medida que te vuelves más fuerte. Las bandas generalmente vienen en diferentes niveles de resistencia, identificados por colores. Incrementar el número de repeticiones y series:



Si sientes que un ejercicio se está volviendo demasiado fácil, añade más repeticiones o series. Por ejemplo, si normalmente haces 3 series de 12 repeticiones, aumenta a 4 series de 15 repeticiones.



EXTENDER EL RANGO DE MOVIMIENTO:

Asegúrate de realizar cada ejercicio a lo largo de todo su rango de movimiento. Esto no solo maximiza la activación muscular, sino que también aumenta la dificultad del ejercicio.



AÑADIR VARIACIONES Y NUEVOS EJERCICIOS:

Introduce variaciones de los ejercicios que ya haces o incorpora nuevos movimientos para desafiar diferentes músculos y mantener el interés en tu rutina.



REDUCCIÓN DE LA GRASA CORPORAL: El ejercicio regular con bandas de tela puede contribuir a la pérdida de peso y reducir el exceso de grasa corporal, lo que disminuye la carga sobre el corazón.



COMBINACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS

INCORPORAR UNA VARIEDAD DE EJERCICIOS EN TU RUTINA DE ENTRENAMIENTO ES CRUCIAL PARA TRABAJAR TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES Y EVITAR EL ESTANCAMIENTO. AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA LOGRARLO:



COMBINA EJERCICIOS CON BANDAS Y PESAS LIBRES:

Alterna entre ejercicios con bandas elásticas y pesas libres para obtener los beneficios de ambos tipos de resistencia. Las pesas libres ofrecen una resistencia constante, mientras que las bandas proporcionan una resistencia variable.



INTEGRA EJERCICIOS DE PESO CORPORAL:

Complementa tus ejercicios con bandas elásticas con movimientos de peso corporal como flexiones, dominadas y sentadillas. Estos ejercicios mejoran la fuerza general y la estabilidad.



INCLUYE EJERCICIOS CARDIOVASCULARES:

Añade sesiones de cardio, como correr, andar en bicicleta o saltar la cuerda, para mejorar la salud cardiovascular y la resistencia general.



TRABAJA EN MÚLTIPLES PLANOS DE MOVIMIENTO:

Realiza ejercicios que te obliguen a moverte en diferentes direcciones y planos de movimiento. Esto mejora la movilidad y la coordinación, y reduce el riesgo de lesiones.



NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

UNA BUENA NUTRICIÓN ES ESENCIAL PARA APOYAR TU ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN. AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS DE NUTRICIÓN PARA MAXIMIZAR TUS RESULTADOS

CONSUMIR UNA DIETA BALANCEADA:

Asegúrate de que tu dieta incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, incluyendo proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables. Esto proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el rendimiento y la recuperación muscular.

INGERIR SUFICIENTE PROTEÍNA:

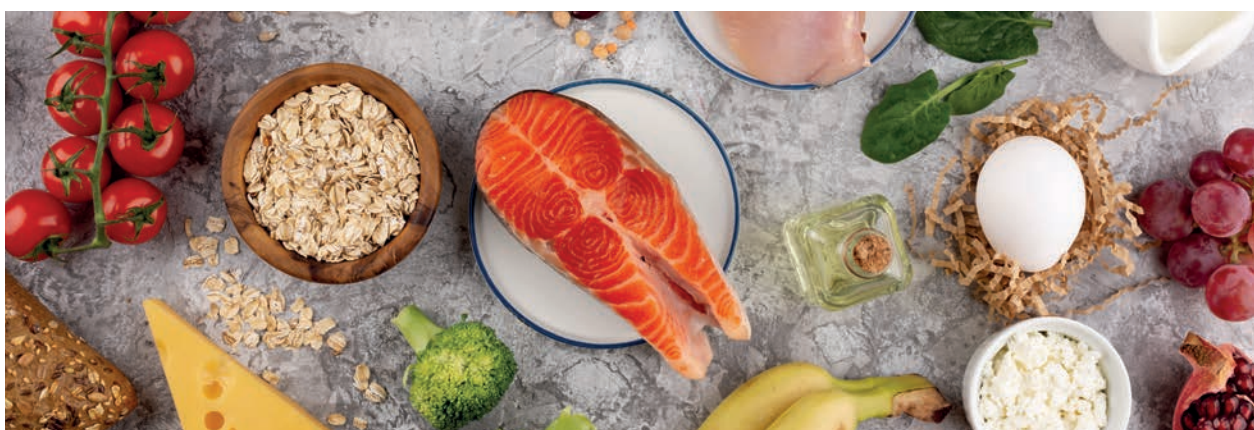
LAS PROTEÍNAS son cruciales para la reparación y el crecimiento muscular. Intenta incluir una fuente de proteína en cada comida, como pollo, pescado, huevos, legumbres o productos lácteos.

MANTENERSE HIDRATADO:

La hidratación adecuada es vital para el rendimiento y la recuperación. Bebe suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes, durante y después de tus sesiones de entrenamiento.

CONSIDERAR LA SUPLEMENTACIÓN:

SUPLEMENTOS como proteínas en polvo, aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) y creatina pueden ser beneficiosos para algunos individuos. Consulta con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen de suplementación.





IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN

EL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN SON TAN IMPORTANTES COMO EL ENTRENAMIENTO EN SÍ. SIN UN DESCANSO ADECUADO, TUS MÚSCULOS NO TENDRÁN LA OPORTUNIDAD DE REPARARSE Y CRECER. AQUÍ TIENES ALGUNAS PAUTAS PARA ASEGURARTE DE QUE TU CUERPO RECIBA EL DESCANSO QUE NECESITA

✓ **DORMIR LO SUFICIENTE:**

Acostúmbrate a dormir entre 7 y 9 horas por noche. El sueño es fundamental para la recuperación muscular y el rendimiento general.

✓ **INCORPORAR DÍAS DE DESCANSO:**

Programa días de descanso en tu rutina de entrenamiento. Esto no significa que debas estar completamente inactivo; el descanso activo, como caminar o hacer yoga, también puede ser beneficioso.

✓ **UTILIZAR TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN:**

Técnicas como estiramiento, masajes, baños de hielo y la utilización de rodillos de espuma pueden ayudar a acelerar la recuperación muscular y reducir la rigidez y el dolor.

✓ **ESCUCHAR A TU CUERPO:**

Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes dolor o fatiga extrema, tómate un tiempo adicional para descansar y recuperarte.



EJERCICIO Y MOTIVACIÓN

MAXIMIZAR LOS RESULTADOS DE TU ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS REQUIERE UNA COMBINACIÓN DE PROGRESIÓN ADECUADA, VARIEDAD EN LOS EJERCICIOS, NUTRICIÓN ÓPTIMA Y SUFICIENTE DESCANSO. MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA Y COMPROMETIDA, Y CELEBRA CADA PEQUEÑO LOGRO EN TU CAMINO HACIA TUS METAS DE FITNESS.



"El éxito no es el resultado de la suerte, sino del esfuerzo constante. Mantén la disciplina y los resultados llegarán."

EVALUACIÓN Y AJUSTE DEL PROGRESO



PARA EVALUAR TU PROGRESO DE MANERA EFECTIVA, PUEDES UTILIZAR UNA COMBINACIÓN DE MÉTODOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS:

"El progreso es el resultado de pequeños pasos constantes. No te rindas, cada paso te acerca a tu meta."

MEDICIONES CORPORALES:

PESO CORPORAL: Péstate una vez a la semana a la misma hora y en las mismas condiciones para monitorear cambios en tu peso.

MEDIDAS DE CIRCUNFERENCIA: Usa una cinta métrica para medir la circunferencia de tu cintura, caderas, muslos, brazos y pecho. Realiza estas mediciones una vez al mes para observar cambios en tu composición corporal.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): Calcula tu IMC para tener una idea general de tu estado de salud. Sin embargo, recuerda que el IMC no distingue entre masa muscular y grasa.

FOTOS DE PROGRESO: Toma fotos de ti mismo en las mismas condiciones (luz, postura, ropa) cada cuatro semanas. Las fotos pueden revelar cambios en tu físico que la balanza o la cinta métrica podrían no captar.

REGISTRO DE RENDIMIENTO: Lleva un registro de tus entrenamientos, anotando el número de repeticiones, series y la resistencia utilizada. Observa si puedes levantar más peso, realizar más repeticiones o completar los ejercicios con mayor facilidad a lo largo del tiempo.

EVALUACIÓN DE LA FUERZA Y RESISTENCIA: Realiza pruebas periódicas de fuerza y resistencia, como cuántas flexiones o sentadillas puedes hacer en un minuto, o cuánto tiempo puedes mantener una plancha. Comparar estos resultados a lo largo del tiempo te ayudará a ver mejoras en tu condición física.

SENTIMIENTO GENERAL Y ENERGÍA:

Presta atención a cómo te sientes durante y después de los entrenamientos. ¿Te sientes más fuerte, con más energía y menos fatigado? Estos son buenos indicadores de progreso.

AJUSTES NECESARIOS PARA CONTINUAR PROGRESANDO

REVISAR Y AJUSTAR OBJETIVOS:

Si has alcanzado tus objetivos iniciales o sientes que tus metas ya no te desafían, revisa y ajusta tus objetivos. Establece nuevas metas que te mantengan motivado y en el camino correcto.

MODIFICAR LA RUTINA DE EJERCICIOS:

Introduce nuevas variaciones de ejercicios o cambia la secuencia de tu rutina para evitar el estancamiento y seguir desafiando tus músculos.

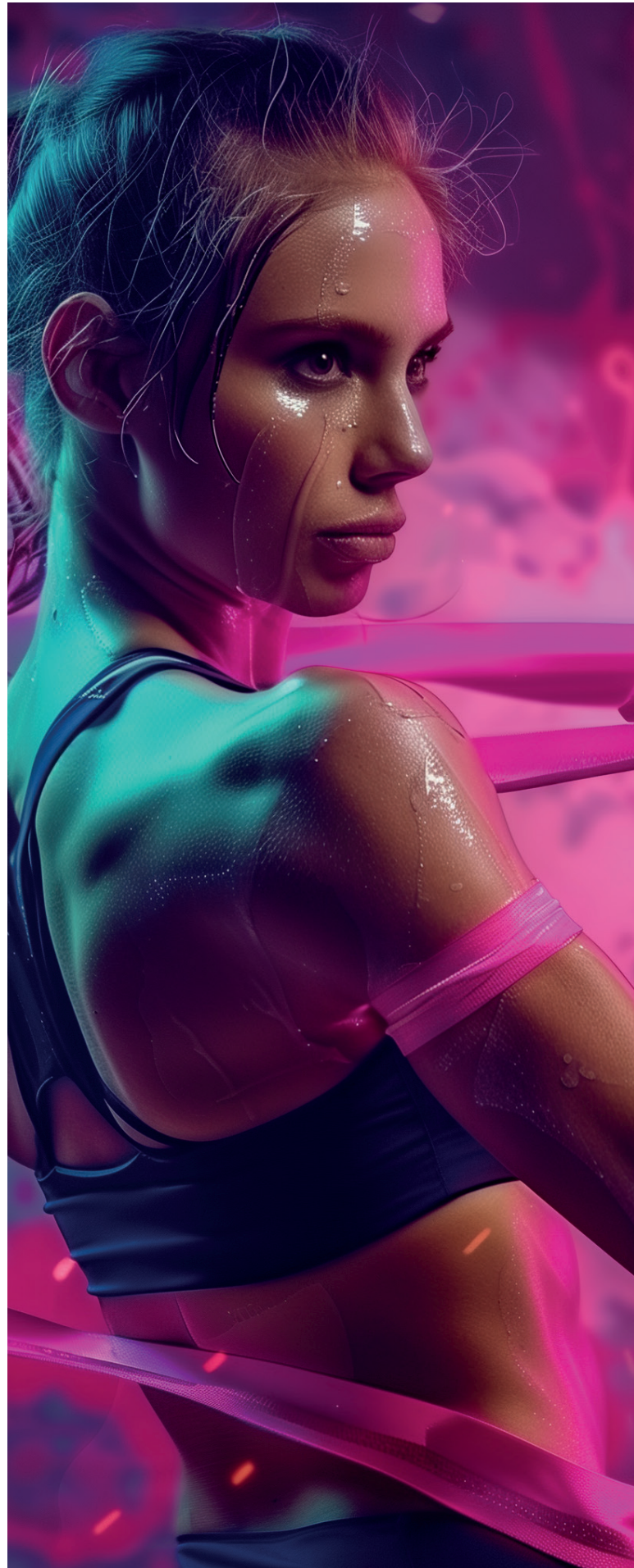
AUMENTAR LA INTENSIDAD:

Si te encuentras estancado, considera aumentar la resistencia de las bandas, la cantidad de repeticiones o el número de series. También puedes reducir los períodos de descanso entre series para incrementar la intensidad de tus entrenamientos.

RECUPERACIÓN.

Date tiempo para descansar.

Un adecuado descanso y días determinados sin realizar ningún tipo de ejercicio te permite dosificarte, permitir a tus músculos recuperarse, regenerarse y te permite recuperar fuerzas para cumplir con tu rutina semanal, te permite prolongar la costumbre de hacer ejercicio de forma más asidua y evitar algunas lesiones por exceso de ejercicio además de permitirte realizar los ejercicios con mayor facilidad a lo largo del tiempo.





MANTENER LA MOTIVACIÓN

EL MONITOREO Y AJUSTE CONTINUO DE TU PROGRESO ES UNA PARTE CRUCIAL DE CUALQUIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EXITOSO. MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA Y FLEXIBLE, Y ESTARÁS EN CAMINO DE ALCANZAR TUS METAS DE FITNESS DE MANERA SOSTENIBLE Y GRATIFICANTE.



ESTABLECER HITOS A CORTO PLAZO:

Divide tus objetivos a largo plazo en hitos más pequeños y alcanzables. Celebrar estos hitos te mantendrá motivado y enfocado.



ENCUENTRA UN COMPAÑERO DE

ENTRENAMIENTO o únete a una comunidad de fitness para compartir tus progresos y obtener apoyo y motivación.



RECORDAR EL PORQUÉ:

MANTÉN SIEMPRE PRESENTE LA RAZÓN POR LA QUE COMENZASTE tu viaje de fitness. Tener claro tu "porqué" te ayudará a superar los momentos de desánimo.



CAMBIA TU RUTINA DE EJERCICIOS

regularmente para evitar el aburrimiento. La variedad no solo mantiene las cosas interesantes, sino que también desafía a tu cuerpo de nuevas maneras.



UTILIZAR RECOMPENSAS:

ESTABLECE UN SISTEMA DE

RECOMPENSAS para ti mismo. Por ejemplo, después de alcanzar un objetivo importante, date un capricho como una nueva prenda de entrenamiento o una comida especial, o algo que a ti te haga feliz..



UN EXTRA DE MOTIVACIÓN

ALGUNAS FRASES INSPIRADORAS PARA MANTENER ALTO EL ÁNIMO
Y AYUDARTE A CUMPLIR TUS METAS

MAHATMA GANDHI

La fuerza no viene de la capacidad física.
Viene de una voluntad indomable.

ESTEBAN RICHARDS

El dolor que sientes hoy es la fuerza que
sentirás mañana.

ZIG ZIGLAR

Deja todas las excusas a un lado y recuerda
esto: eres capaz.

JIM ROHN

La disciplina es el puente entre las metas y
los logros.

DWAYNE LA ROCA JOHNSON

Si algo se interpone entre usted y su éxito,
muévelo. Nunca te lo nieguen.

FRED DEVITO

Si no te desafía, no te cambia.

MICHAEL JORDAN

Algunas personas quieren que suceda, otras
desean que suceda, otras hacen que suceda.

CONFUCIO

Nuestra mayor gloria no es no caer nunca,
sino levantarnos cada vez que caemos.



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN



TRABAJAR CON BANDAS ELÁSTICAS PUEDE SER UNA FORMA SEGURA Y EFECTIVA DE MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA, SIEMPRE Y CUANDO TOMES LAS PRECAUCIONES ADECUADAS. EN ESTA SECCIÓN, COMPARTIMOS LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA EVITAR LESIONES Y ASEGURAR QUE TU ENTRENAMIENTO SEA SEGURO Y PRODUCTIVO.

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

INSPECCIONA TUS BANDAS REGULARMENTE:

Antes de cada uso, revisa tus bandas elásticas para detectar cualquier signo de desgaste, como desgarros, roturas o zonas delgadas. Las bandas dañadas pueden romperse durante el ejercicio y causar lesiones.

Elige la resistencia adecuada:

SELECCIONA UNA BANDA CON EL NIVEL DE RESISTENCIA ADECUADO PARA TU NIVEL de habilidad y el ejercicio que planeas realizar.

PREVENCIÓN DE LESIONES



Usar una banda demasiado resistente puede poner un estrés innecesario en tus músculos y articulaciones.

SUJETA CORRECTAMENTE LA BANDA:

Asegúrate de que la banda esté bien sujeta y no pueda deslizarse o soltarse durante el ejercicio. Usa puntos de anclaje seguros y revisa que los nudos o lazos estén firmes.

MANTÉN UNA BUENA TÉCNICA:

LA TÉCNICA ADECUADA es crucial para evitar lesiones. Realiza los ejercicios con movimientos controlados y evita tirones bruscos. Si no estás seguro de tu técnica, consulta con un entrenador certificado o busca videos instructivos de fuentes confiables.

CALIENTA Y ENFRÍA:

Siempre comienza tu sesión de ejercicios con un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y articulaciones, y finaliza con un enfriamiento para reducir la tensión muscular y promover la recuperación.



PREVENCIÓN DE LESIONES COMUNES

ESGUINCES Y TENSIONES:

Realiza estiramientos dinámicos antes del entrenamiento para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de esguinces y tensiones. Estiramientos estáticos pueden realizarse después del ejercicio.

LESIONES EN LAS ARTICULACIONES:

Asegúrate de no extender demasiado las articulaciones al realizar ejercicios con

bandas. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas durante los ejercicios de pie y no bloques los codos al trabajar la parte superior del cuerpo.



LESIONES EN LA ESPALDA:

Mantén una postura adecuada, especialmente durante ejercicios que involucren la espalda y el core. Evita arquear la espalda y mantén el abdomen contraído para proteger la columna vertebral.

CORTES Y MORETONES:

Usa guantes de entrenamiento si es necesario para evitar cortes o ampollas en las manos. También, evita ejercicios en superficies rugosas o con bordes afilados donde la banda o tú, puedan dañarse.

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR CON BANDAS ELÁSTICAS

CONTROLA LA TENSIÓN DE LA BANDA:

La tensión de la banda debe ser constante durante todo el ejercicio. Evita que la banda se afloje completamente, lo que podría reducir la eficacia del ejercicio y aumentar el riesgo de lesiones.

UTILIZA MOVIMIENTOS LENTOS Y CONTROLADOS:

Realiza los ejercicios de manera lenta y controlada para maximizar la resistencia y evitar movimientos bruscos que podrían causar lesiones.

ANCLA CORRECTAMENTE LA BANDA:

Si estás usando un punto de anclaje, asegúrate de que sea seguro y estable. Los anclajes inestables pueden hacer que la banda se suelte repentinamente, lo que podría provocar lesiones.

MANTÉN LA ALINEACIÓN CORPORAL:

Durante los ejercicios, asegúrate de que tu



cuerpo esté correctamente alineado. Por ejemplo, en ejercicios de empuje y tracción, mantén las muñecas alineadas con los antebrazos para evitar tensiones innecesarias.

EVITA EL USO EXCESIVO:

Como con cualquier forma de ejercicio, es importante no sobrecargar tus músculos y articulaciones. Escucha a tu cuerpo y permite un tiempo adecuado de recuperación entre las sesiones de entrenamiento.

REACCIONES ANTE LESIONES

Detén el ejercicio inmediatamente:

Si sientes dolor agudo o inesperado, detén el ejercicio de inmediato. Continuar puede agravar la lesión.

APLICAR EL PROTOCOLO RICE:

Para lesiones menores, aplica el protocolo RICE (Reposo, Hielo, Compresión, Elevación) para reducir la inflamación y el dolor.

CONSULTAR SIEMPRE A UN PROFESIONAL:

Si experimentas una lesión que no mejora con el tiempo o es severa, consulta a un profesional de la salud para una evaluación adecuada y tratamiento.



**"CUIDAR DE TU CUERPO HOY ES ASEGURARTE UN FUTURO
MÁS SALUDABLE Y FUERTE. ENTRENA CON INTELIGENCIA Y
PRECAUCIÓN PARA DISFRUTAR DE CADA MOMENTO."**



ANEXOS PERSONALIZABLES E IMPRIMIBLES

A continuación te ofrecemos algunas sugerencias para poder llevar el control de tu rutina de ejercicios, así como algunos ejemplos de retos y tablas que harán más fácil marcar objetivos y llegar a ellos. Lo importante es que te diviertas en el camino a tu meta.



FITNESS

CONSEJOS

Axylon PRO
para principiantes

TIP 1 Definir objetivo

PESO DESEADO, KM POR DÍA,
N.º REPETICIONES, TIEMPO
DE EJERCICIO...



TIP 2 Consultar tu médico

CONOCER TU CONDICIÓN
INICIAL



TIP 3 Ropa cómoda

APROPIADA PARA DEPORTE
PARA EVITAR
LESIONES



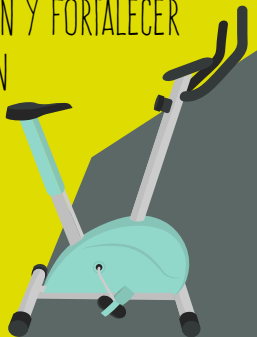
TIP 4 Calentar y estirar

PARA AYUDAR AL FLUJO
SANGUÍNEO, AFLOJAR
MÚSCULOS Y
PREVENIR
LESIONES



TIP 5 Ejercicios de cardio

PARA DESARROLLAR TÉCNICAS DE
RESPIRACIÓN Y FORTALECER
EL CORAZÓN



TIP 6 Hidratarse

AGUA ES VITAL PARA EL
CUERPO Y LA SALUD.
AYUDA A ELIMINAR
TOXINAS



TIP 7 Descansar

LOS MÚSCULOS NECESITAN
REPOSO PARA
RECUPERAR
FUERZA



TIP 8 Comer saludable

UNA DIETA EQUILIBRADA
AYUDARÁ A TU SALUD



TIP 9 Monitorea progreso

LLEVA SEGUIMIENTO DE TU
PESO, MEDIDAS Y
RESISTENCIA



FITNESS

Mi

OBJETIVO

Axylon PRO

MI OBJETIVO PRINCIPAL

MI MOTIVACIÓN

NOTAS

RECORDAR

INICIO

META

PESO

IMC

PECHO

CINTURA

CADERA

BRAZO

GRASA CORPORAL

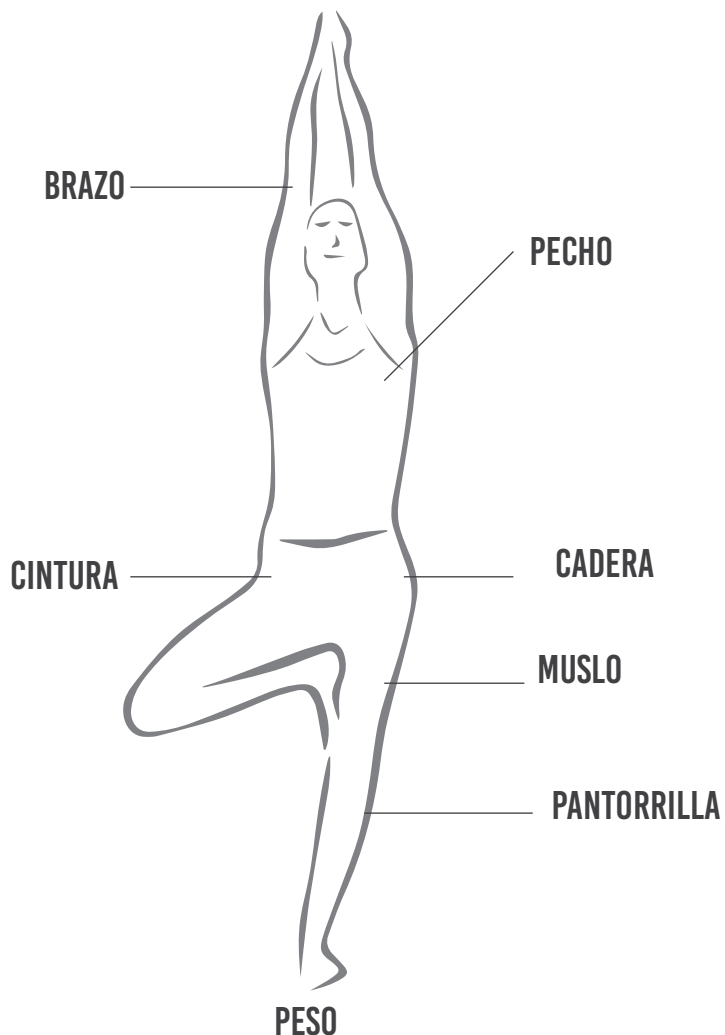
MÚSCLO

PESO Y MEDIDAS

CORPORALES

Axylon PRO

PESO	
PECHO	
BRAZO IZDO.	
BRAZO DCHO.	
CINTURA	
CADERA	
MUSLO IZDO.	
MUSLO DCHO.	
PANTORRILLAS	



NOTAS	FECHA

FITNESS

SEGUIMIENTO

SEGUIMIENTO

SEGUIMIENTO



Axylon PRO

FECHA:

D

L

M

X

J

V

S

EJERCICIO	SET 1		SET 2		SET 3		SET 4	
	PESO	REPS	PESO	REPS	PESO	REPS	PESO	REPS

METAS DIARIAS

DESAYUNO

COMIDA

CENA

AGUA

MOTIVACIÓN



PROGRAMA *de entrenamiento* SEMANAL

Axylon **PRO**

LUNES

REPETICIONES



MARTES

REPETICIONES



MIÉRCOLES

REPETICIONES



JUEVES

REPETICIONES



VIERNES

REPETICIONES



SÁBADO

REPETICIONES



Axylon PRO

PLANIFICADOR *de entrenamiento* DIARIO

FECHA

LISTA DE QUEHACERES

EJERCICIO

Minutos
totales



N.º pasos

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO



HORAS DE SUEÑO

Despertar

Dormir

COMIDAS

Desayuno

Comida

Cena

Merienda

PESO CORPORAL

Meta

Hoy

Axylon PRO

RETO 28 DÍAS

glúteos

REA FIRMA Y
TONIFICA

 INSTAGRAM.COM @AXYLONPROLIFE
 TIKTOK.COM/ @AXYLONPRO
 TWITTER.COM @AXYLONPRO
 HTTPS://AXYLONPRO.BILBOBOX.COM



CÓMO HACER EL EJERCICIO

*REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES COMO INDIQUE EN EL CUADRO.

IMPORTANTE: SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES UN TIRÓN O DOLOR INTENSO DETEN EL EJERCICIO Y CONSULTA CON UN PROFESIONAL.

DÍA 01 x1 ALMEJA 10* PUENTE DE CADERA 10* PATADA DE BURRO 10* SENTADILLAS 10*	DÍA 02 x1 ALMEJA 10* PUENTE DE CADERA 10* PATADA DE BURRO 10* SENTADILLAS 10* PÉNDULO 10*	DÍA 03 x1 PUÑO HACIA DELANTE 10* CURL DE BICEPS 10* ENCOGIMIENTO HOMBROS 10* ARRANCA EL MOTOR 10*	DÍA 04 x1 PUÑO HACIA DELANTE 10* CURL DE BICEPS 10* ENCOGIMIENTO HOMBROS 10* ARRANCA EL MOTOR 10* REMO SENTADO 10*	DÍA 05 x1 ALMEJA 15* PUENTE DE CADERA 15* CURL DE BICEPS 15* ARRANCA EL MOTOR 15* REMO SENTADO 15*	DÍA 06 x1 PATADA DE BURRO 15* SENTADILLAS 15* PÉNDULO 15* PUÑO HACIA DELANTE 15* ENCOGIMIENTO HOMBROS 15*	DÍA 07  DESCANSO
DÍA 08 x2 SEPARAR PIERNAS 10* PATADA LATERAL PIE 10* LEVANTAMIENTO PESO 10* REMO DE UN SOLO BRAZO 10*	DÍA 09 x2 ALMEJA 10* PATADA DE BURRO 10* PUÑO HACIA DELANTE 10* CURL DE BICEPS 10*	DÍA 10 x2 PUENTE DE CADERA 10* SENTADILLAS 10* PÉNDULO 10* ENCOGIMIENTO HOMBROS 10* ARRANCA EL MOTOR 10*	DÍA 11 x2 PATADA DE BURRO 10* SEPARAR PIERNAS 10* PATADA LATERAL DE PIE 10* LEVANTAMIENTO DE PESO 10* REMO UN SOLO BRAZO 10*	DÍA 12 x2 ALMEJA 10* PUENTE DE CADERA 10* SENTADILLAS 10* PUÑO HACIA DELANTE 10* CURL DE BICEPS 10*	DÍA 13 x2 SEPARAR PIERNAS 10* PATADA LATERAL PIE 10* ARRANCAR MOTOR 10* LEVANTAMIENTO PESO 10* REMO UN BRAZO 10*	DÍA 14  DESCANSO
DÍA 15 x2 ALMEJA 15* PATADA DE BURRO 15* SENTADILLAS 15* PATADA LATERAL PIE 15*	DÍA 16 x2 PUÑO HACIA DELANTE 15* CURL DE BICEPS 15* LEVANTAMIENTO PESO 15* REMO UN BRAZO 15*	DÍA 17 x2 SEPARAR PIERNAS 15* PUENTE DE CADERA 15* PATADA LATERAL PIE 15* SENTADILLAS 15*	DÍA 18 x2 ENCOGIMIENTO HOMBROS 15* CURL BICEPS 15* LEVANTAMIENTO PESO 15* REMO UN BRAZO 15*	DÍA 19 x2 PATADA BURRO 15* SEPARAR PIERNAS 15* LEVANTAMIENTO PESO 15* ARRANCAR MOTOR 15*	DÍA 20 x2 ALMEJA 15* PATADA LATERAL PIE 15* PUÑO HACIA DELANTE 15* REMO UN BRAZO 15*	DÍA 21  DESCANSO
DÍA 22 x3 PUENTE DE CADERA 10* PÉNDULO 10* SENTADILLAS 10* CURL DE BICEPS 10* LEVANTAMIENTO PESO 10*	DÍA 23 x3 PATADA BURRO 10* SENTADILLAS 10* PUÑO HACIA DELANTE 10* ENCOGIMIENTO HOMBROS 10* REMO UN BRAZO 10*	DÍA 24 x3 SEPARAR PIERNAS 10* PATADA LATERAL PIE 10* SENTADILLAS 10* CURL DE BICEPS 10* ARRANCAR MOTOR 10*	DÍA 25 x3 PÉNDULO 10* SENTADILLAS 10* PUÑO HACIA DELANTE 10* ENCOGIMIENTO HOMBROS 10* REMO UN BRAZO 10*	DÍA 26 x3 ALMEJA 10* PATADA DE BURRO 10* SENTADILLAS 10* CURL DE BICEPS 10* ARRANCAR MOTOR 10*	DÍA 27 x3 PUENTE DE CADERA 10* PATADA LATERAL PIE 10* SENTADILLAS 10* PUÑO HACIA DELANTE 10* LEVANTAMIENTO PESO 10*	DÍA 28  DESCANSO
DÍA 29 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 30 COMODÍN EL 17 ES UN BUEN NÚMERO ¿LO REPETIMOS?	DÍA 31 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE MÁS TE HA COSTADO	DÍA 32 COMODÍN REPITE EL DÍA QUE MÁS TE HAYA GUSTADO	DÍA 33 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 34 COMODÍN ELIGE CON QUÉ DÍA TERMINAR TU RETO	DÍA 35 FELICIDADES LO HAS LOGRADO ¿VAMOS A POR OTRO? DESCANSO

 Semana de gracia, si no has podido realizar 2 ó 3 días el reto, compénsalo con una semana completa extra. ¡Tú puedes!

¡¡Conseguido!!

UNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#YOPUEDOLOGRARLO

#ACTITUDAXYLON

@AXYLONPROLIFE

Axylon PRO

RETO 28 DÍAS

glúteos

REA FIRMA Y
TONIFICA

 INSTAGRAM.COM @AXYLONPROLIFE
 TIKTOK.COM/ @AXYLONPRO
 TWITTER.COM @AXYLONPRO
 HTTPS://AXYLONPRO.BILBOBOX.COM



CÓMO HACER EL EJERCICIO

*REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES COMO INDIQUE EN EL CUADRO.

IMPORTANTE: SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES UN TIRÓN O DOLOR INTENSO DETEN EL EJERCICIO Y CONSULTA CON UN PROFESIONAL.

DÍA 01 x2 ELEVACIÓN PIERNAS 10* TIJERAS 10* ABDUCCIÓN CADERA 10* SENTADILAS 10*	DÍA 02 x2 SENTADILLA BANDA LARGA 10* LEÑADOR 10* ESTOCADA RESISTIDA 10* REMO SENTADO 10*	DÍA 03 x2 ELEVACIÓN PIERNAS DETRÁS 10* PÉNDULO 10* SENTADILLAS 10* BICHO MUERTO 10*	DÍA 04 x2 ELEVACIONES FRONTALES 10* MARIPOSA 10* FLEXIÓN BICEPS 10* ABDOMINALES FLEXIÓN PIERNAS 10*	DÍA 05 x2 ELEVACIÓN PIERNAS 10* ABDUCCIÓN CADERAS 10* ELEVACIÓN LATERAL 10* ESTOCADA RESISTIDA 10*	DÍA 06 x2 ELEVACIÓN PIERNAS DETRÁS 10* SENTADILAS 10* FLEXIÓN BICEPS 10* BICHO MUERTO 10*	DÍA 07  DESCANSO
DÍA 08 x3 ELEVACIÓN PIERNAS 10* TIJERAS 10* SENTADILLAS 10* MARIPOSA 10* ELEVACIÓN LATERAL 10*	DÍA 09 x3 ABDUCCIÓN CADERA 10* SENTADILLAS 10* REMO SENTADO 10* ELEVACIONES FRONTALES 10* ESTOCADA RESISTIDA 10*	DÍA 10 x3 ELEVACIÓN PIERNA ATRÁS 10* PÉNDULO 10* SENTADILLAS 10* ELEVACIÓN LATERAL 10* LEÑADOR 10*	DÍA 11 x3 ABDOMINALES FLEXIÓN PIERNAS 10* SENTADILAS 10* FLEXIÓN BICEPS 10* MARIPOSA 10* REMO SENTADO 10*	DÍA 12 x3 TIJERAS 10* BICHO MUERTO 10* SENTADILLAS 10* ELEVACIONES FRONTALES 10* ESTOCADA RESISTIDA 10*	DÍA 13 x3 ELEVACIÓN PIERNAS 10* SENTADILLAS 10* FLEXIÓN BICEPS 10* REMO SENTADO 10* LEÑADOR 10*	DÍA 14  DESCANSO
DÍA 15 x4 TIJERAS 15* ABDOMINALES FLEXIÓN PIERNAS 10* ABDUCCIÓN CADERA 15* SENTADILLA BANDA LARGA 15* ELEVACIÓN LATERAL 10*	DÍA 16 x4 BICHO MUERTO 10* PÉNDULO 15* SENTADILLAS 15* MARIPOSA 10* LEÑADOR 15*	DÍA 17 x4 ELEVACIÓN PIERNAS 15* ABDUCCIÓN CADERA 15* FLEXIÓN BICEPS 15* REMO SENTADO 15* SENTADILLA BANDA LARGA 10*	DÍA 18 x4 ELEVACIÓN PIERNA ATRÁS 15* SENTADILLAS 15* MARIPOSA 15* ELEVACIONES FRONTALES 15* ESTOCADA RESISTIDA 10*	DÍA 19 x4 TIJERAS 15* ABDOMINALES FLEXIÓN PIERNAS 10* BICHO MUERTO 10* SENTADILLA BANDA LARGA 15* LEÑADOR 15*	DÍA 20 x4 ABDUCCIÓN CADERA 15* ELEVACIÓN PIERNAS ATRÁS 15* FLEXIÓN BICEPS 15* ELEVACIONES FRONTALES 15* ELEVACIÓN LATERAL 10*	DÍA 21  DESCANSO
DÍA 22 x5 ABDOM. FLEX. PIERNAS 10* BICHO MUERTO 10* PÉNDULO 15* REMO SENTADO 15* SENTADILLA BANDA LARGA 10*	DÍA 23 x5 TIJERAS 15* ELEVACIÓN PIERNA ATRÁS 15* ELEVACIÓN FRONTAL 15* ESTOCADA RESISTIDA 10* SENTADILLA BANDA LARGA 10*	DÍA 24 x5 ELEVACIÓN PIERNAS 15* ABDUCCIÓN CADERA 15* ELEVACIÓN LATERAL 10* LEÑADOR 15* SENTADILLA BANDA LARGA 10*	DÍA 25 x5 BICHO MUERTO 10* ABDOM. FLEX. PIERNAS 10* ELEVACIÓN FRONTAL 15* ESTOCADA RESISTIDA 10* SENTADILLA BANDA LARGA 15*	DÍA 26 x5 TIJERAS 15* BICHO MUERTO 15* ABDOM. FLEX. PIERNAS 15* ELEVACIÓN FRONTAL 15* SENTADILLA BANDA LARGA 10*	DÍA 27 x5 BICHO MUERTO 15* ABDOM. FLEX. PIERNAS 15* REMO SENTADO 15* LEÑADOR 10* SENTADILLA BANDA LARGA 15*	DÍA 28  DESCANSO
DÍA 29 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 30 COMODÍN EL 17 ES UN BUEN NÚMERO ¿LO REPETIMOS?	DÍA 31 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE MÁS TE HA COSTADO	DÍA 32 COMODÍN REPITE EL DÍA QUE MÁS TE HAYA GUSTADO	DÍA 33 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 34 COMODÍN ELIGE CON QUÉ DÍA TERMINAR TU RETO	DÍA 35 FELICIDADES LO HAS LOGRADO ¿VAMOS A POR OTRO? DESCANSO

 Semana de gracia, si no has podido realizar 2 ó 3 días el reto, compénsalo con una semana completa extra. ¡Tú puedes!

¡¡Conseguido!!

UNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#YOPUEDOLOGRARLO

#ACTITUDAXYLON

@AXYLONPROLIFE

Axylon PRO

RETO 28 DÍAS

glúteos

REA FIRMA Y
TONIFICA

 INSTAGRAM.COM @AXYLONPROLIFE
 TIKTOK.COM/ @AXYLONPRO
 TWITTER.COM @AXYLONPRO
 HTTPS://AXYLONPRO.BILBOBOX.COM



CÓMO HACER EL EJERCICIO

*REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES COMO INDIQUE EN EL CUADRO.

IMPORTANTE: SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES UN TIRÓN O DOLOR INTENSO DETEN EL EJERCICIO Y CONSULTA CON UN PROFESIONAL.

avanzado

DÍA 01 x2 ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 20* PLANCHAS LEVANT. PIERNA 10* ESTIRAMIENTO BRAZOS 10* REMO VERTICAL 20* ESTIRAMIENTO BRAZOS ABAJO 10*	DÍA 02 x2 PLANCHAS PUNTILLAS LATERALES 10* PUENTE CON MARCHA 10* SENTADILLAS 20* EXTENSIÓN TRICEPS 20* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 03 x2 INMERSIONES CON PATADA 10* BICHO MUERTO 20* ESTIRAMIENTO BRAZOS ATRÁS 10* CONTRAGOLPE TRICEPS 20* FLEXIÓN CON OPOSICIÓN 20*	DÍA 04 x3 SENTADILLA CON PATADA 10* PLANCHAS LEVANT. CODO 10* ABDOM. FLEX. PERNAS 20* ESTOCADA REVER. C/ CURL BICEPS 10* REMO VERTICAL 20*	DÍA 05 x3 ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 15* PLANCHAS C. PUNTILLAS LATERALES 15* SENTADILLAS 20* ESTIRAMIENTO BRAZOS ABAJO 15* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 06 x3 PUENTE CON MARCHA 15* PLANCHAS LEVANT. PIERNA 15* ESTIRAMIENTO BRAZOS 15* CONTRAGOLPE TRICEPS 20* ESTOCADA REVER. C/ CURL BICEPS 10*	DÍA 07  DESCANSO
DÍA 08 x3 BICHO MUERTO 20* INMERSIONES CON PATADA 15* SENTADILLAS 20* ESTIRAMIENTO BRAZOS ATRÁS 15* FLEXIÓN CON OPOSICIÓN 20*	DÍA 09 x3 ABDOMINAL FLEXIÓN PERNAS 20* SENTADILLAS CON PATADA 15* EXTENSIONES TRICEPS 15* ESTIRAMIENTO BRAZOS ABAJO 15* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 10 x3 PUENTE CON MARCHA 15* PLANCHAS C/ LEVANT. CODO 15* SENTADILLAS 20* REMO VERTICAL 20* ESTOCADA REVER. CURL BICEPS 15*	DÍA 11 x4 BICHO MUERTO 20* ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 15* PLANCHAS C/ PUNTILLA LATERAL 15* ESTIRAMIENTO BRAZOS 15* CONTRAGOLPE TRICEPS 20*	DÍA 12 x4 INMERSIONES C/ PATADA 15* ESTIRAMIENTO BRAZOS ATRÁS 15* SENTADILLA C/ PATADA 15* PLANCHAS C/ LEVANT. PIERNA 15* FLEXIÓN C/ OPOSICIÓN 20*	DÍA 13 x4 ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 15* ABDOM. C/ FLEX. PERNAS 15* SENTADILLAS 20* ESTIRAM. BRAZO ABAJO 15* REMO VERTICAL 20* ESTOCADA REVER. C/ CURL BICEPS 15*	DÍA 14  DESCANSO
DÍA 15 x4 PUENTE CON MARCHA 15* PLANCHAS LEVANT. PIERNA 15* SENTADILLAS 20* CONTRAGOLPE TRICEPS 20* ESTIRAMIENTO BRAZO ABAJO 15*	DÍA 16 x4 SENTADILLAS C/ PATADA 15* PLANCHAS C/ PUNTILLAS LATERALES 15* EXTENSIONES TRICEPS 15* FLEXIÓN C/ OPOSICIÓN 20* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 17 x4 INMERSIONES C/ PATADA 15* PLANCHAS C/ LEVANT. CODO 15* SENTADILLAS 20* REMO VERTICAL 20* CONTRAGOLPE TRICEPS 20*	DÍA 18 x4 BICHO MUERTO 20* ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 20* SENTADILLAS 20* ESTIRAM. BRAZO ABAJO 15* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 15*	DÍA 19 x4 ABDOM. C/ FLEXIÓN PIERNA 15* PLANCHAS LEVANT. PIERNA 15* SENTADILLAS C/ PATADA 15* REMO VERTICAL 20* FLEXIÓN C/ OPOSICIÓN 20*	DÍA 20 x4 ESTOCADA REVER. C/ CURL BICEPS 15* CONTRAGOLPE TRICEPS 20* ESTIRAMIENTO BRAZO 20* PLANCHAS C/ PUNTILLA LATERAL 15* BICHO MUERTO 20*	DÍA 21  DESCANSO
DÍA 22 x5 PUENTE C/ MARCHA 15* ELEVACIÓN MUSLO INTERNO 20* PLANCHAS C/ LEVANT. PIERNA 20* SENTADILLAS C/ BANDA LARGA 20* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 23 x5 INMERSIONES C/ PATADA 15* BICHO MUERTO 20* PLANCHAS PUNTILLAS LATERALES 20* SENTADILLAS 20* REMO VERTICAL 20*	DÍA 24 x5 ABDOM. C/ FLEXIÓN PIERNA 15* SENTADILLA C/ PATADA 20* ESTIRAMIENTO BRAZO ATRÁS 15* ESTOCADA REVER. C/ CURL BICEPS 15* FLEXIÓN C/ OPOSICIÓN 20*	DÍA 25 x5 PUENTE C/ MARCHA 20* BICHO MUERTO 20* SENTADILLAS BANDA LARGA 20* ESTIRAM. BRAZO ABAJO 20* CONTRAGOLPE TRICEPS 20*	DÍA 26 x5 SENTADILLAS C/ PATADA 20* ABDOMINALES C/ FLEX. PIERNA 20* PLANCHAS LEVANT. PIERNA 20* ESTOCADA REVER. CURL BICEPS 20* EXTENSIÓN AÉREA SENTADA 20*	DÍA 27 x5 INMERSIÓN C/ PATADA 20* PLANCHAS PUNTILLAS LATERALES 20* SENTADILLAS BANDA LARGA 20* CONTRAGOLPE TRICEPS 20* FLEXIÓN C/ OPOSICIÓN 20*	DÍA 28  DESCANSO
DÍA 29 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 30 COMODÍN EL 17 ES UN BUEN NÚMERO ¿LO REPETIMOS?	DÍA 31 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE MÁS TE HA COSTADO	DÍA 32 COMODÍN REPITE EL DÍA QUE MÁS TE HAYA GUSTADO	DÍA 33 COMODÍN COMPLETA EL DÍA QUE NO HAYAS TERMINADO	DÍA 34 COMODÍN ELIGE CON QUÉ DÍA TERMINAR TU RETO	DÍA 35 FELICIDADES LO HAS LOGRADO ¿VAMOS A POR OTRO? DESCANSO

 Semana de gracia, si no has podido realizar 2 ó 3 días el reto, compénsalo con una semana completa extra. ¡Tú puedes!

¡¡Conseguido!!

UNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#YOPUEDOLOGRARLO

#ACTITUDAXYLON

@AXYLONPROLIFE

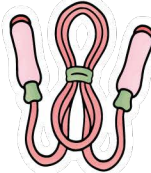
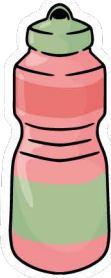
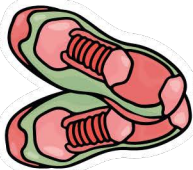
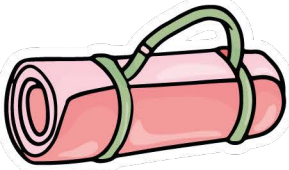
Axylon PRO

Stickers

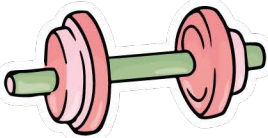


My Way
TO LIFE

DON'T STOP
Trying



BODY
Goal



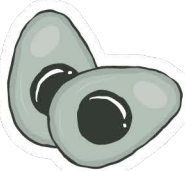
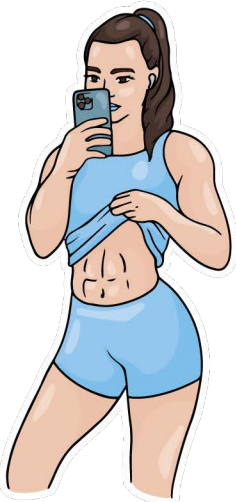
Yes
YOU
Can



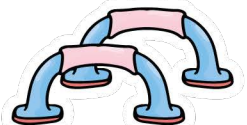
BODY
Goal



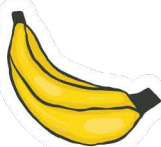
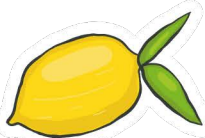
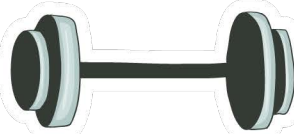
Girl
Power



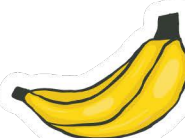
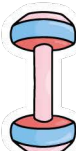
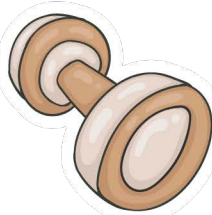
LET'S
WORKOUT



Stay
healthy



START
TODAY



Axylon PRO

Stickers

