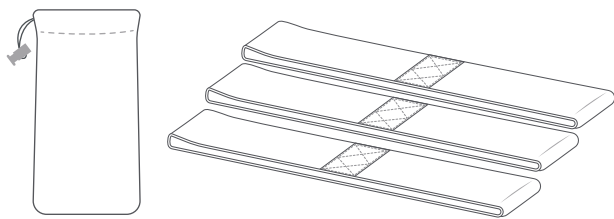




26213

Bandas B Sport

Bandas elásticas

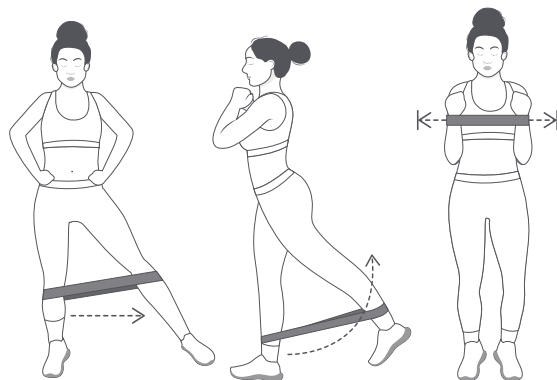


Ver instructivo para su uso adecuado.

Guía Rápida

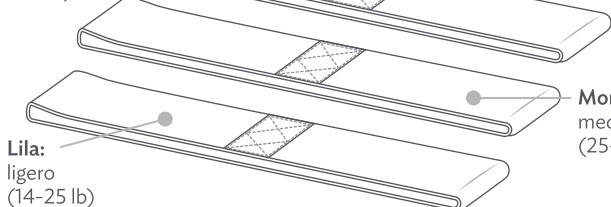


Conoce más
del producto
AQUÍ



1 Elige

Morado fuerte:
pesado
(40-50 lb)



Morado claro:
medio
(25-35 lb)

Lila:
ligero
(14-25 lb)

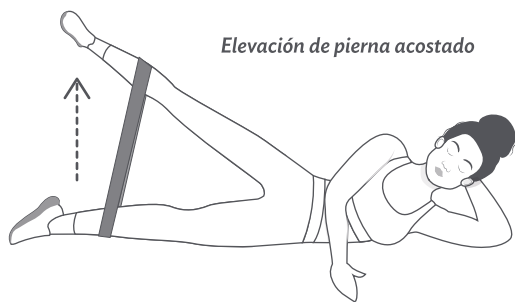
• Elige la resistencia adecuada para ti y realiza una rutina de ejercicio.

2 Recomendaciones

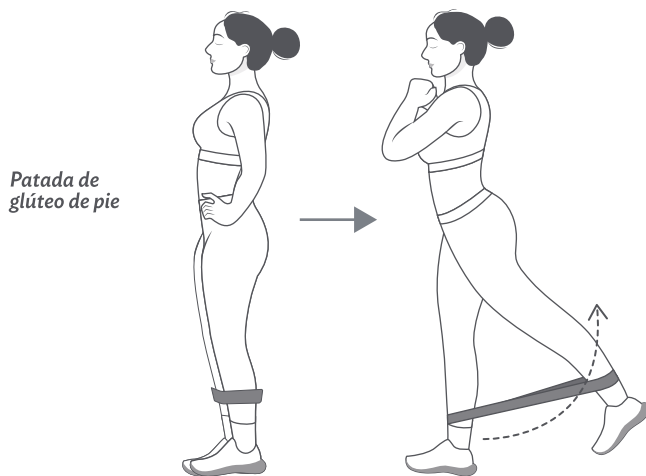
Antes de hacer tu rutina de ejercicios:

- Realiza ejercicios de estiramiento para lubricar articulaciones y calentar músculos, de esta manera evitarás lesiones.
- Para resultados favorables, lo recomendable es no ejercitar la misma zona del cuerpo el mismo día.
- Crea una rutina de ejercicios: puedes realizar de 3 a 4 series de entre 8 a 15 repeticiones cada una, esto dependerá de tu rendimiento físico y resistencia.

3 Glúteos



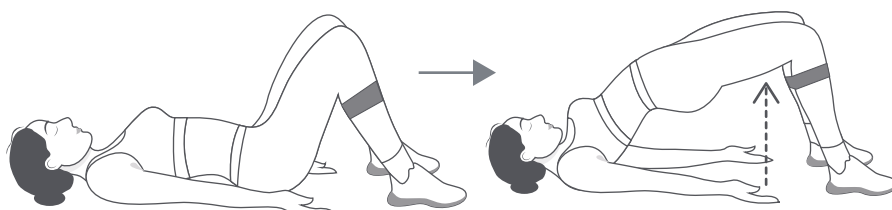
Elevación de pierna acostado



Patada de glúteo de pie



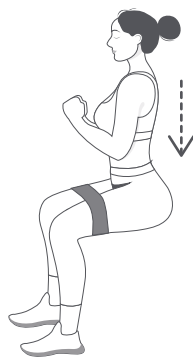
Patada de glúteo hincado



Puente de glúteo acostado

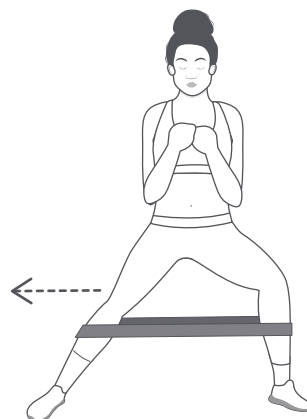
4 Piernas

Sentadilla

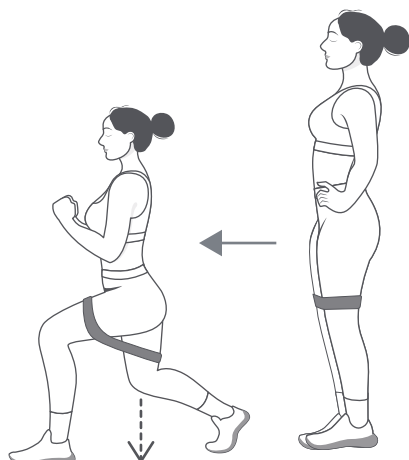


• Recomendación: cuida que tus rodillas estén alineadas con los dedos de los pies.

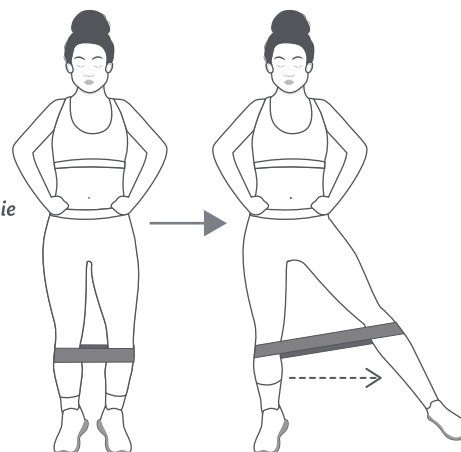
Sentadilla con desplazamiento
Da de 5 a 10 pasos de cada lado.



Desplante frontal alternando

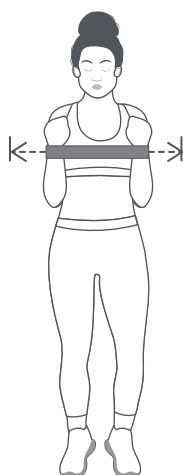


Patada lateral de pie

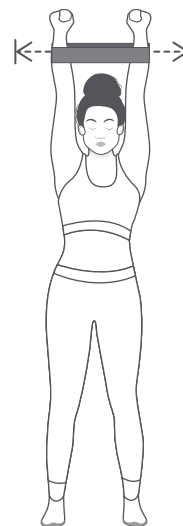


5 Brazos

Apertura de brazos codos doblados



Apertura de brazos codos extendidos

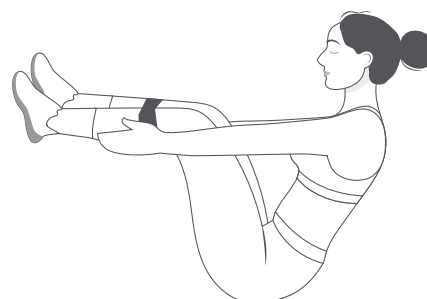


6 Abdomen

Superman



Apertura de piernas suspendidas



• Recomendación: Eleva brazos y piernas de 30 a 60 segundos.



• Recomendación: Abre y cierra las piernas mientras permanecen elevadas.