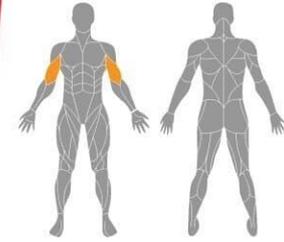
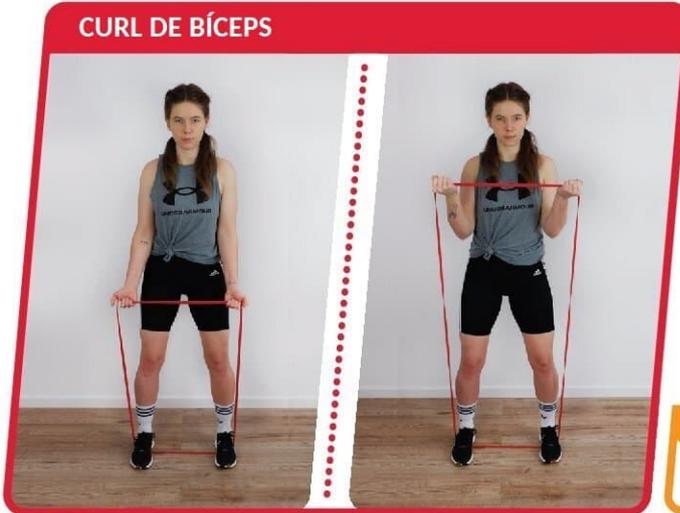


1.

CURL DE BÍCEPS



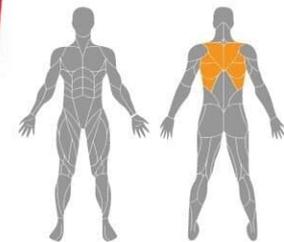
Músculos trabajados

Bíceps

Ponte de pie sobre la banda de resistencia con ambos pies y sujeta la banda con las manos, teniendo ambas palmas mirando hacia adelante. Manteniendo tus codos cerca del torso, levanta lentamente tus manos hacia los hombros. Después vuelve lentamente a la posición inicial.

2.

REMO INCLINADO



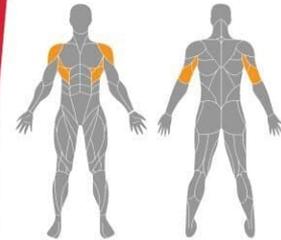
Músculos trabajados

Musculatura de la espalda

Ponte de pie sobre tu banda de resistencia con los pies a la anchura de los hombros. Flexiona tus rodillas. Sujeta la banda elástica de modo que las palmas de tus manos miren hacia ti. Eleva tus manos hacia el pecho con los codos hacia afuera. Mantén la posición por un segundo y lentamente vuelve a la posición inicial.

3.

PRESS DE HOMBRO



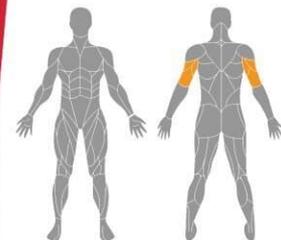
Músculos trabajados

Hombros, tríceps

Sitúate sobre tu banda de resistencia con los pies a la anchura de hombros. Sujeta la banda elástica cerca del pecho con los codos pegados al cuerpo y las palmas de tus manos mirando hacia afuera. Contrae los músculos de los hombros y el core, llevando la banda elástica por encima de tu cabeza, hasta que tus brazos estén estirados. Mantén la posición por un segundo y lentamente vuelve a la posición inicial.

4.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



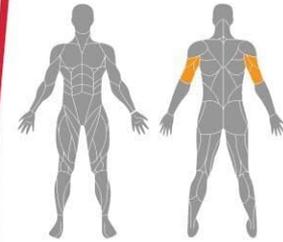
Músculos trabajados

Tríceps

Sitúa el pie izquierdo algo por delante del derecho, y coloca la banda de resistencia bajo tu pie derecho. Agarra el otro extremo de la banda elástica circular con tu mano derecha y extiende el brazo, estirando la banda de resistencia por encima de tu cabeza. Lentamente baja tu mano derecha por la espalda, por detrás de tu cabeza. Mantén la posición por un segundo y lentamente vuelve a la posición inicial.

5.

EXTENSION DE TRÍCEPS (POR ENCIMA DE LA CABEZA)



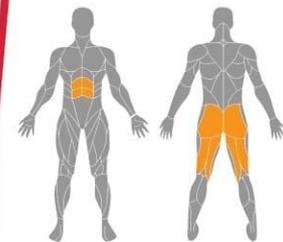
Músculos trabajados

Tríceps

Sujeta una banda elástica por detrás de la espalda con tu mano izquierda. Tu codo izquierdo deberá quedar en dirección al techo. Alcanza la banda de resistencia con la mano derecha desde el otro lado, por detrás de la espalda. Mantén el brazo de abajo estable y estira el brazo superior, llevando la banda de resistencia por encima de la cabeza. Mantén la posición por un segundo y lentamente vuelve a la posición inicial.

6.

BUENOS DÍAS



Músculos trabajados

Core, glúteos

Sitúate sobre tu banda elástica con los pies a la anchura de hombros. Flexiona tus rodillas. Dobra la cadera, bajando el torso hasta que prácticamente quede paralelo al suelo. Contrae los músculos de piernas y core, llevando tu cadera hacia adelante y estirando el torso hasta que quedes en posición erguida. Mantén la posición por un segundo y lentamente vuelve a la posición inicial.