

Bandas Circulares

MATERIAL
LATEX

TAMAÑO 60cm x 7.5cm x 0.8mm 60cm x 7.5cm x 1.2mm
 60cm x 7.5cm x 1.0mm

EJERCICIOS POR GRUPO MUSCULAR

1



Posición inicial abductores: Colocar el cuerpo de cúbito lateral, uno de los brazos con apoyo de antebrazo sobre el suelo y el otro cruza por delante del cuerpo con apoyo palmar. Ubicar la banda a la altura de los tobillos.

Movimiento: Elevar la pierna externa hacia arriba, hasta llegar al máximo de extensión de la banda.

2



Posición inicial glúteos: Colocar el cuerpo de cúbito ventral, apoyar el antebrazo en el suelo y ubicar la banda a la altura de los tobillos.

Movimiento: Elevar el cuerpo hasta quedar con apoyo de un sólo pie y los antebrazos. Elevar una de las piernas, manteniendo contracción de los glúteos.

3



Posición inicial cuádriceps: De pie, colocar la banda circular a la altura del empeine.

Movimiento: Elevar una de las piernas hasta llevarla a la flexión de 90° con respecto a la otra pierna. Bajarla lentamente.

4



Posición inicial cuádriceps: Colocar las piernas separadas al ancho de cadera. Ubicar los brazos al lado del cuerpo y la banda circular por sobre la rodilla.

Movimiento: Lograr una posición de 90° con las piernas. Mantener la posición para subir y bajar una pierna en flexión, realizando movimientos rápidos y ágiles.

5



Posición inicial glúteos: Colocar el cuerpo en posición de cucullas (apoyo de antebrazo y rodillas sobre el suelo). Ubicar la banda con enganche en un tobillo y el otro extremo en el metatarso con la pierna elevada a 90°.

Movimiento: Elevar la pierna que se encuentra suspendida en flexión superando la altura de cadera.

6



Posición inicial abductores: De pie con separación de piernas al ancho de cadera. Colocar la banda a la altura del tobillo.

Movimiento: Elevar una de las piernas hacia el lateral hasta llegar a su máximo de extensión.

NOTA: La elección de longitud de las bandas dependerá del ejercicio que desees realizar. Brinda mayor resistencia cuanto menor es su ancho.

Responsabilidad de utilización y bajo supervisión de adultos



@dema.argentina

home.dema-argentina.com.ar

HECHO EN CHINA