

Ejercicios con *Bandas Elásticas*

Use este folleto de instrucciones con las bandas elásticas provistas.

Usar una banda elástica puede ayudarle a fortalecer los músculos. Tener músculos fuertes le brinda muchos beneficios y le ayuda a reducir el riesgo de lesionarse. Recuerde que, si recién comienza con estos ejercicios, debe tomarlos con calma. Si no está seguro de que esta actividad sea adecuada para usted, consulte primero a su médico.

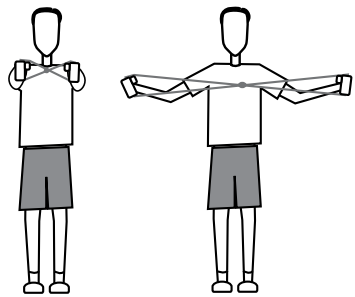
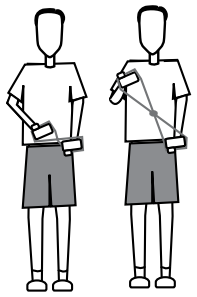
Cuando esté listo para comenzar, siga este formato:

1. Comience con una serie de 8 a 12 repeticiones. Esto significa hacer el ejercicio mencionado de 8 a 12 veces.
2. Descanse durante alrededor de 30 segundos.
3. Haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.
4. Descanse.
5. Termine el ejercicio con otra serie de 8 a 12 repeticiones.

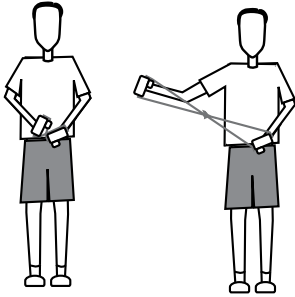
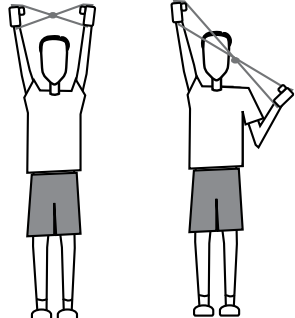
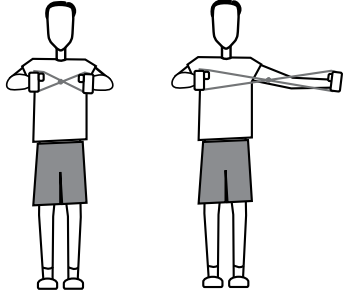
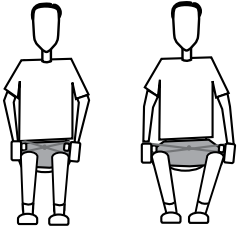
Intente seguir este formato para cada ejercicio que se muestra a continuación. No se olvide de cambiar de lado si es necesario. Intente hacer estos ejercicios al menos 2 veces por semana para lograr buenos resultados.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health al 1-800-804-6074.

Grupo muscular	Qué debe hacer	Beneficio para la vida cotidiana	Ilustración
Parte superior de la espalda (trapecio)	Tome la banda con las dos manos. Levante los brazos en forma paralela al suelo delante del pecho. No levante los hombros. Aleje la banda lentamente juntando los omóplatos. Vuelva lentamente a la posición inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor facilidad para abrir una puerta pesada jalando. • Mejor postura. 	
Parte frontal superior del brazo (bíceps)	Tome la banda con las dos manos, con la mano izquierda orientada hacia abajo y la derecha hacia arriba. Mantenga el brazo izquierdo extendido orientado hacia el suelo. Flexione lentamente el brazo derecho hacia el pecho, manteniendo el codo al costado del cuerpo. Vuelva lentamente a la posición inicial. Cuando termine, cambie de lado.	<ul style="list-style-type: none"> • Trasladar objetos pesados y abrir frascos apretados. • Brazos muy atractivos. 	

(continúa)

Grupo muscular	Qué debe hacer	Beneficio para la vida cotidiana	Ilustración
Hombros (deltoides)	Tome la banda con las dos manos delante de las caderas. Los codos deben estar ligeramente flexionados. Con el brazo izquierdo quieto, levante lentamente el brazo derecho hacia el costado. Vuelva lentamente a la posición inicial. Cuando termine, cambie de lado.	<ul style="list-style-type: none"> Levantar objetos pesados de un estante alto. 	
Parte inferior de la espalda (dorsal ancho)	Tome la banda con las dos manos por encima de la cabeza. Baje lentamente el brazo izquierdo hacia el costado izquierdo mientras flexiona el codo. Vuelva lentamente a la posición inicial. Cuando termine, cambie de lado.	<ul style="list-style-type: none"> Levantar objetos pesados con facilidad. Con músculos más anchos en la parte inferior de la espalda, sus caderas se verán más angostas. 	
Parte trasera del brazo (tríceps)	Tome la banda con las dos manos, con los puños enfrentados y las palmas orientadas hacia abajo. Levante los brazos en forma paralela al suelo delante del pecho con los codos flexionados. Sólo con el brazo izquierdo, aleje la banda lentamente, y luego vuelva lentamente a la posición inicial. Cuando termine, cambie de lado.	<ul style="list-style-type: none"> Mayor facilidad para levantarse de sentado o acostado. Reducir la flacidez de la parte inferior de los brazos. 	
Parte interna y externa del muslo (aductores y abductores)	Estando sentado, tome la banda con las dos manos. Apoye las manos en la parte externa de las rodillas. Aleje la banda lentamente con las piernas, y luego vuelva lentamente a la posición inicial.	<ul style="list-style-type: none"> Mejor apoyo para las caderas y las piernas. 	

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud.