

Ejercicios con banda de resistencia circular



PRESENTED BY  Sutter Health

Desplazamiento lateral con resistencia a la altura de los tobillos

SERIES: 3 | PASOS: 10 | VECES A LA SEMANA: 4

Posición inicial

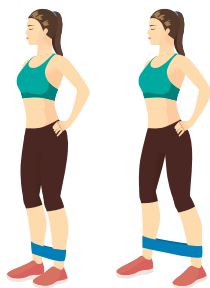
Párese derecho con una banda de resistencia circular alrededor de los tobillos. Flexione ligeramente las rodillas para colocarse en una posición de media sentadilla.

Movimiento

Dé pasos laterales lentamente, manteniendo la tensión en la banda.

Consejo

Mantenga los pies apuntando hacia adelante y no permita que las rodillas se vayan hacia adentro durante el ejercicio.



Sentadilla con toque de silla y banda de resistencia

REPETICIONES: 10 | SERIES: 2 | VECES A LA SEMANA: 4

Posición inicial

Comience de pie frente a una silla con una banda de resistencia alrededor de las rodillas.

Movimiento

Baje el cuerpo hasta quedar en posición de sentadilla, presionando ligeramente las rodillas hacia afuera contra la banda de resistencia, hasta tocar suavemente la silla. Regrese a la posición de pie y repita.

Consejo

Mantenga la tensión en la banda de resistencia y no permita que las rodillas se adelanten más allá de la punta de los pies durante el ejercicio.



**Sutter
Health**

Flexión de isquiotibiales de pie con banda de resistencia

REPETICIONES: 10 | SERIES: 2 | VECES A LA SEMANA: 4

Posición inicial

Comience de pie con una banda de resistencia colocada bajo la planta de un pie y rodeando el tobillo de la pierna opuesta. Sujétese de una silla para mantener el equilibrio.

Movimiento

Flexione la rodilla, llevando el pie hacia arriba contra la resistencia de la banda. Luego, bájelo lentamente y repita.

Consejo

Mantenga la espalda recta y el equilibrio durante todo el ejercicio.



Puente con una pierna y banda de resistencia

REPETICIONES: 10 | SERIES: 2 | VECES A LA SEMANA: 4

Posición inicial

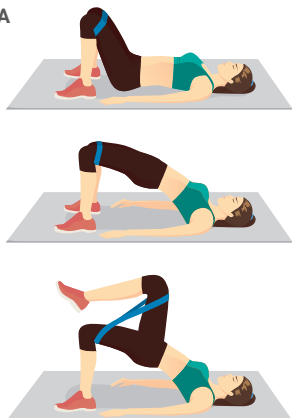
Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y una banda de resistencia colocada alrededor de las rodillas.

Movimiento

Contraiga los abdominales y levante lentamente las caderas del suelo hasta quedar en posición de puente. Luego, levante una pierna del suelo manteniendo la rodilla flexionada.

Consejo

Mantenga las caderas alineadas y los abdominales contraídos durante todo el ejercicio.



Abducción de cadera en cuadrupedia con banda de resistencia

REPETICIONES: 10 | SERIES: 2 | VECES A LA SEMANA: 4

Posición inicial

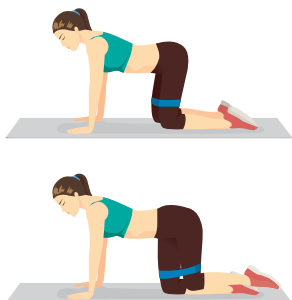
Colóquese en posición de cuadrupedia (cuatro apoyos), con las manos alineadas debajo de los hombros y una banda de resistencia alrededor de las piernas.

Movimiento

Levante una pierna hacia un lado manteniendo la rodilla flexionada. Regrese lentamente a la posición inicial y repita.

Consejo

Mantenga los abdominales contraídos para evitar que el tronco rote al levantar la pierna.



Descargo de responsabilidad: Este programa ofrece ejercicios que usted puede realizar en casa y que están relacionados con el mantenimiento preventivo o con su afección. Al igual que en cualquier actividad, existe riesgo de sufrir una lesión, por lo que debe realizarlos con precaución. Si tiene dolor o molestias, suspenda los ejercicios y comuníquese con su proveedor de atención médica.