TRADUCCIÓN: NECESITA REVISIÓN NATIVA

Tabla de ejercicios con bandas elásticas

Baskin Logic Fitness · Incluida con tu compra · 12 movimientos

Empieza con 1–2 tubos ligeros. Fija el anclaje en el lado de las bisagras de una puerta cerrada. Revisa las bandas antes de cada sesión. Muévete despacio: 2 segundos arriba, 3 abajo.

#	Ejercicio	Trabaja	Cómo	Inicio
1	**Remo de pie**	Espalda	Anclaje a la altura del pecho. Lleva las asas a las costillas.	2×10
2	**Press de pecho**	Pecho	Anclaje detrás de ti. Empuja hacia delante.	2×10
3	**Curl de bíceps**	Brazos	Pisa la banda y flexiona los codos.	2×10
4	**Sentadilla**	Piernas	Pisa la banda, baja y sube.	2×10
5	**Press de hombros**	Hombros	Pisa la banda, empuja hacia arriba.	2×10
6	**Extensión de tríceps**	Brazos	Anclaje alto, empuja las manos hacia abajo.	2×10
7	**Peso muerto**	Cadera, piernas	Bisagra de cadera, espalda recta.	2×10
8	**Elevación lateral**	Hombros	Sube los brazos a la altura del hombro.	2×10
9	**Aperturas inversas**	Espalda alta	Separa la banda a la altura del pecho.	2×10
10	**Zancada estática**	Piernas	Pie delantero en la banda, baja la rodilla.	2×10
11	**Leñador**	Abdomen	Anclaje alto, tira en diagonal hacia abajo.	2×10
12	**Patada de glúteo**	Glúteos	Tobillera puesta, patea hacia atrás despacio.	2×10

Semana simple: Día 1 ejercicios 1–4 · Día 2 5–8 · Día 3 caminar + estirar · Día 4 9–12 · Día 5 1–4 · Día 6 5–8 · Día 7 descanso.

Escanea para lecciones gratis paso a paso: baskinlogicfitness.com/bands/

Solo educativo, no es consejo médico. Consulta a un profesional si tienes una lesión o condición de salud. Contiene látex de caucho natural. Detente si sientes dolor. Mantener lejos de niños y mascotas. © 2026 Baskin Logic · baskinlogicfitness.com