Miembros Superiores Ejercicios con Bandas Elásticas

FLEXIÓN DE MUÑECA

Al Inicio

- Sentarse en una silla.
- Tome la banda con la mano con la que se desea hacer el ejercicio, pisando el otro extremo debajo del pie del mismo lado. Doble el brazo y coloque la parte inferior del mismo sobre el muslo de la pierna que pisa la banda.
- Coloque el codo directamente abajo del hombro y permita que la mano cuelgue sin soporte frente al muslo, con la palma viendo hacia arriba y el pulgar apuntando hacia afuera.
- Mantenga el pie firmemente posicionado pisando la banda y permita que la muñeca se doble ligeramente hacia atrás y hacia abajo.

Al Final

- Cierre la mano, doble la muñeca hacia arriba llevándola en dirección al antebrazo, manteniendo el pulgar apuntando hacia afuera
- El torso superior debe permanecer sin moverse, manteniendo siempre los glúteos y la espalda baja contacto con la silla.
- Evite doblar el codo y levantar el antebrazo del muslo.
- Lentamente regresar a la posición de inicio.
- Modificar la ubicación (Longitud) de la banda bajo el pie si se desea incrementar la resistencia.

FLEXION DE HOMBRO

Al Inicio

- Póngase de pie. Tome un extremo de la banda y pise el otro extremo con el pie del mismo lado. Estire el brazo y déjelo colgar confortablemente a un lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia atrás.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

- Levante el brazo hacia adelante hasta que la mano alcance la altura del hombro y la palma de la mano se encuentre viendo hacia el suelo.
- Mantenga la cabeza y el torso superior inmóviles, y la muñeca firme.
- Evite arquear la espalda baja y/o levantar el hombro hacia la oreja a medida que el brazo se levanta hacia adelante.
- Lentamente retornar a la posición inicial.
- Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

EXTENSION DE MUÑECA

Al Inicio

- Sentarse en una silla.
- Tome la banda con la mano con la que se desea hacer el ejercicio, pisando el otro extremo debajo del pie del mismo lado. Doble el brazo y coloque la parte inferior del mismo sobre el muslo de la pierna que pisa la banda.
- Coloque el codo directamente abajo del hombro y permita que la mano cuelgue sin soporte frente al muslo, con la palma viendo hacia arriba y el pulgar apuntando hacia adentro.
- Mantenga el pie firmemente posicionado pisando la banda y permita que la muñeca se doble ligeramente hacia adelante y hacia abajo.

Al Final

- Cierre la mano, doble la muñeca hacia arriba llevándola en dirección al antebrazo, manteniendo el pulgar apuntando hacia adentro.
- El torso superior debe permanecer sin moverse, manteniendo siempre los glúteos y la espalda baja contacto con la silla.
- Evite doblar el codo y levantar el antebrazo del muslo.
- Lentamente regresar a la posición de inicio.
- Modificar la ubicación (Longitud) de la banda bajo el pie si se desea incrementar la resistencia.

ABDUCCION DE HOMBRO

Al Inicio

- Póngase de pie. Tome un extremo de la banda y pise el otro extremo con el pie del mismo lado. Estire el brazo y déjelo colgar confortablemente a un lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia el cuerpo.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

- Levante el brazo lateralmente hacia afuera hasta que la mano alcance la altura del hombro y la palma de la mano se encuentre viendo hacia el suelo.
- Mantenga la cabeza inmóvil, y la muñeca firme.
- Evite arquear el torso superior hacia el lado del anclaje a medida que el brazo se levanta lateralmente hacia afuera.
- Lentamente retornar a la posición inicial.
- Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

FLEXION DE CODO

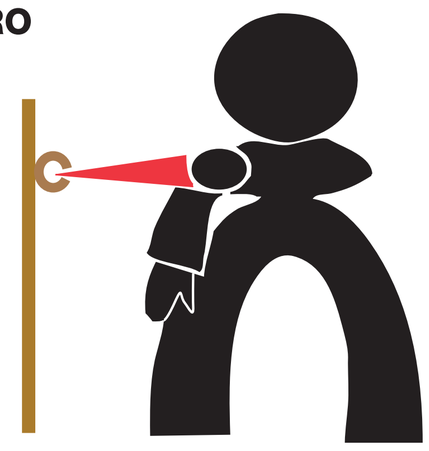
Al Inicio

- Estando de pie, tome la banda con la mano del brazo que realizará el ejercicio.
- Pise el otro extremo de la banda con el pie del mismo lado del brazo que realizará el ejercicio, manteniendo el brazo estirado, permitiendo que cuelgue confortablemente al lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia la pierna.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

- Doble el codo y mueva la mano hacia arriba y afuera, llevándola frente al hombro del mismo lado, con el pulgar viendo hacia afuera.
- Mantenga la cabeza inmóvil y la muñeca firme.
- Evite que la parte superior del brazo se despegue del cuerpo, y evite arquear la espalda baja a medida que el brazo se doble
- Lentamente retornar a la posición de inicio.
- Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

EXTENSION HORIZONTAL DE HOMBRO



Al Inicio

- Estando de pie, ubíquese con el brazo a ejercitar alejado del sitio de fijación de la banda. Luego tome la banda con la mano de ese brazo.
- Estire el brazo a ejercitar por enfrente del cuerpo a la altura del hombro, posicionando la mano (palma viendo hacia atrás) frente al hombro opuesto.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas, su brazo estirado y la muñeca firme.

Al Final

- Tire del brazo hacia atrás a través de la parte superior del cuerpo, manteniéndolo a la altura de los hombros, terminando con palma de la mano hacia adelante.
- Mantenga la cabeza sin mover y la muñeca firme.
- Evite la rotación de la espalda superior y el movimiento hacia atrás y alejándose del punto de anclaje a medida que el brazo tira de la banda a través del frente del cuerpo.
- Lentamente retornar a la posición inicial.
- Si desea incrementar la resistencia, simplemente aléjese del punto de anclaje.

ELEVACION DE ESCAPULA

Al Inicio

- Estando de pie, tome un extremo de la banda con la mano y pise el otro extremo con el pie del mismo lado.
- Estire el brazo, permitiéndole que cuelgue confortablemente a un lado del cuerpo con la palma de la mano viendo hacia atrás.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas, la muñeca firme y el codo fijo.

Al Final

- Levante y eleve el brazo y el hombro en dirección a la oreja.
- Mantenga la cabeza sin mover, el brazo recto y evite curvar el torso superior alejándose del pie o punto de anclaje a medida que el hombro está siendo elevado.
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Si lo desea, modifique la longitud de la banda al pisarla con el pie para aumentar la resistencia.

☐ OPTION: El ejercicio descrito puede ser mejorado al permitir que el coso se doble y ejecutar un movimiento de remo hacia arriba luego del ejercicio de elevación de hombro.

PATRON BIDIMENSIONAL DE HOMBRO

Al Inicio

- Colóquese con el brazo a ejercitar alejado del punto de anclaje, manteniendo el cuerpo ligeramente detrás de dicho anclaje.
- Sujete la banda, estirando el brazo a ejercitar colocando la mano frente a la cadera opuesta con el dedo pulgar viendo hacia abajo y atrás.
- Doble el brazo opuesto (brazo sin ejercitar) y coloque la mano sobre la misma cadera.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

- Hale el brazo a ejercitar hacia arriba, a través del cuerpo hasta llegar a una posición posterior en un patrón diagonal, rotando el hombro hacia atrás.
- La posición final es cuando la banda está estirada a través del pecho, con el brazo estirado y el pulgar apuntando hacia atrás.
- Mantenga la cabeza sin mover y la muñeca firme.
- Evite rotar el torso superior en la dirección a la que el brazo a ejercitar se mueve.
- Lentamente retorne a la posición inicial.
- Ubíquese más alejado y más detrás del punto de anclaje si desea incrementar la resistencia.