

EJERCICIOS CON LA DYNABAND



Recuerde siempre:

- Mantener una buena postura.
- Respirar normalmente.
- Usar movimientos controlados.
- Tratar de mantener la anchura natural de la banda para que no le lastime las manos o se le resbale de los pies.

1. Pectorales

- Coloque la banda alrededor de su omóplato, sosteniendo los extremos con ambas manos.
- Extienda los brazos a la altura del pecho, presionando hacia afuera del cuerpo.
- Controle la dynaband mientras mueve las manos hacia del cuerpo, con los codos ángulos.

2. Flexiones Laterales

- Tome los extremos de la dynaband, uno con cada mano.
- Levante las manos sobre su cabeza, con los brazos estirados.
- Doblando los codos hacia el piso y sus manos abiertas, jale la banda hacia abajo y a los lados, soltando la banda de detrás de su cabeza mientras jala.
- Vuelva a comenzar.

3. Levantamientos laterales para los hombros

- De pie, pise un extremo de la dynaband con un pie. Sostenga el otro extremo de la dynaband con una mano.
- Doblando ligeramente el brazo y con la palma hacia el piso, levante la mano hacia un lado del cuerpo, paralelo al piso.
- Vuelva al inicio con las manos a los lados.
- Ahora el otro brazo/hombro.

4. Levantamientos frontales para los hombros

- De pie, pise uno de los extremos de la dynaband con un pie. Tome el otro extremo de la dynaband con una mano.
- Doblando ligeramente el brazo y con la palma hacia el piso, levante la mano hacia el frente del cuerpo, paralela al piso.
- Vuelva a la posición inicial con la mano hacia un lado.

5. Flexiones de Bíceps

- Sentado(a), coloque la parte media de la banda bajo sus pies, sosteniendo los extremos con ambas manos.
- Comience con las palmas hacia abajo, con los pulgares extendidos y doblando lentamente los codos y acercando los antebrazos a los hombros.
- Vuelva a la posición inicial. Asegúrese de mantener derechas sus muñecas y no mover los codos.

Este material fue pagado por el Programa de Cupones de Alimentos de USDA. El Programa de Cupones de Alimentos ofrece ayuda de nutrición a personas de escasos recursos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, llame a la línea directa y gratuita de DES al 1-800-352-8401. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en sus servicios y en el empleo. Para más recetas e información, visite www.comesanovivemejor.com o llame al 1-800-695-3335.

6. Relajación de Tríceps

- Sentado(a), coloque el centro de la dynaband debajo de sus pies.
- Tome los extremos de la dynaband con cada mano.
- Con el cuerpo inclinado ligeramente hacia adelante, apriete la parte interna del brazo y empuje su antebrazo hacia abajo y hacia atrás hasta que el brazo esté derecho (pero cerrado!).
- Asegúrese que su codo está estable y no se mueve durante el ejercicio.
- Lentamente vuelva a la posición inicial con las manos a los lados de las piernas. O

7. Extensión de tríceps

- Sostenga la banda con la mano izquierda detrás de su espalda y tome el otro extremo de la banda con la mano derecha.
- Comience con el brazo extendido sobre su cabeza, con la palma hacia afuera.
- Baje el brazo lentamente a 90 grados hasta que el antebrazo esté detrás de su cabeza.
- Apretando los tríceps, estire el brazo sin cerrarlo. Su brazo izquierdo se mantiene estable y ofrece resistencia jalando con fuerza la banda. Asegúrese que su codo está estable y no se mueve durante el movimiento.

8. Para Fortalecer las Piernas

- Sentado(a), coloque el centro de la banda bajo su pie izquierdo, tomando un extremo en cada mano. Mantenga su pie derecho en el piso.
- Con sus codos doblados y a los lados, extienda la pierna izquierda empujando el pie hacia afuera.
- Vuelva a la posición inicial de flexionar la rodilla y doblar la cadera en el lado izquierdo (la parte de arriba/la rodilla está fuera de la silla).

OTROS EJERCICIOS:

- **Para Mejorar la Postura:** Este lo puede hacer estando de pie o sentado(a). Doble sus codos en un ángulo de 90 grados, antebrazos paralelos al piso. Apriete los hombros (las "paletas") hacia abajo mientras aprieta los codos hacia atrás; este es un movimiento muy ligero. Manténgalo por cinco segundos, luego relájese.
- **Para la parte interna de las piernas:** Sentado(a), coloque una pelota de tenis o su puño entre sus rodillas y apriete sus muslos de 5 a 10 segundos. ¡Sienta la presión en la parte interna de sus muslos!
- **Para Levantar los Glúteos:** Apriete los músculos de los glúteos por 5 segundos – ¡un súper ejercicio para su trasero!
- **Para tonificar la barriga:** Apriete el estómago (meta la barriga, empuje la parte baja de la espalda hacia la silla), apriete sus músculos del abdomen; manténgalo unos 10 segundos. ¡Es igual que la sentadilla!
- **Para bajar la barriga:** Siéntese derecho(a) en una silla. Apóyese en los brazos de una silla o algún punto bajo el asiento de la silla. Con los pies juntos y las rodillas flexionadas, levante sus rodillas hacia el pecho mientras contrae los músculos del abdomen. Aguante de 3 a 5 segundos. Relájese y repita. Recuerde – trate de unir el ombligo con la columna.

Este material fue pagado por el Programa de Cupones de Alimentos de USDA. El Programa de Cupones de Alimentos ofrece ayuda de nutrición a personas de escasos recursos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, llame a la línea directa y gratuita de DES al 1-800-352-8401. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en sus servicios y en el empleo. Para más recetas e información, visite www.comesanovivemejor.com o llame al 1-800-695-3335.