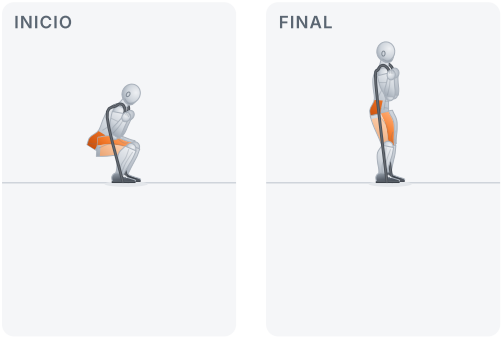
A1 Empieza en cualquier lugar

Principiante | Una banda (Light o Medium) | Unos 20 minutos | 2 a 3 veces por semana

Un circuito para tus primeras sesiones. Haz los seis ejercicios seguidos, con 45 segundos de descanso entre ejercicios, y completa dos rondas. A partir de la semana 3, haz tres rondas.

Músculos principales Músculos de apoyo

Ejercicios

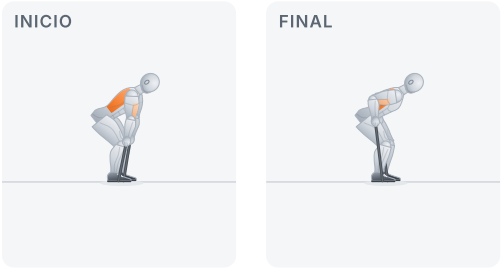


1. Sentadilla 12 reps.

Piernas, glúteos

Abre la banda y pisa un extremo del lazo con ambos pies, separados a la anchura de los hombros. Pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Lleva la cadera hacia atrás y abajo; las rodillas siguen la punta de los pies.
- Mantén el pecho alto y los talones en el suelo.
- Empuja con las piernas hasta extender la cadera por completo.



2. Remo inclinado 12 reps.

Espalda alta, bíceps

Pisa la banda y agarra los extremos. Inclina el torso unos 45 grados con la espalda recta.

- Lleva los codos hacia atrás y arriba, pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos al final.
- El torso no se mueve; sin impulso.

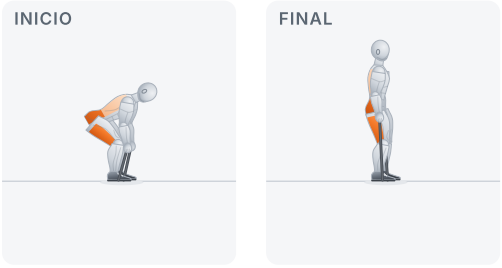


3. Press de pecho de pie 12 reps.

Pecho, tríceps

Pasa la banda alrededor de la parte alta de la espalda, bajo las axilas, con un extremo en cada mano. Coloca un pie delante del otro.

- Empuja las manos rectas hacia delante a la altura del pecho.
- Mantén los hombros bajos y el core activo.
- Vuelve con control hasta que las manos queden junto al pecho.

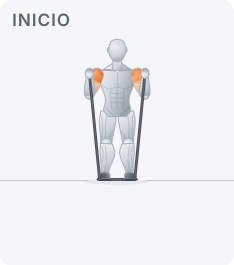


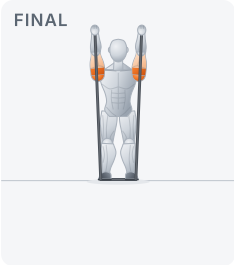
4. Peso muerto 12 reps.

Cadena posterior, espalda

Pisa la banda con ambos pies, separados a la anchura de la cadera. Agarra los extremos de la banda a izquierda y derecha de los pies.

- Lleva la cadera hacia atrás, con la espalda recta y los brazos largos.
- Levántate empujando la cadera hacia delante, sin tirar con los brazos.
- Arriba, aprieta los glúteos y lleva los hombros hacia atrás.



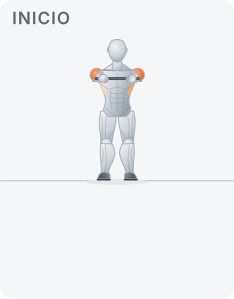


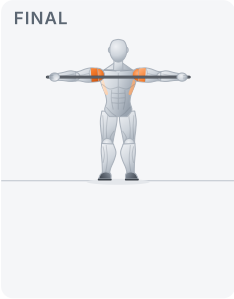
5. Press sobre la cabeza 10 reps.

Hombros, tríceps

Pisa la banda con ambos pies. Agarra los extremos a la altura de los hombros, con los codos bajo las manos.

- Activa el core y los glúteos; no arquees la zona lumbar.
- Empuja las manos en vertical hasta extender los brazos.
- Baja con control hasta la altura de los hombros.





6. Pull-Apart 15 reps.

Hombro posterior, espalda alta

Agarra la banda con ambas manos, más o menos a la anchura de los hombros, con los brazos extendidos a la altura de los hombros. Los extremos de la banda cuelgan por fuera de las manos.

- Separa la banda hasta que toque el pecho.
- Junta los omóplatos y mantén los hombros bajos.
- Mantén los brazos casi extendidos.

Reglas para cada sesión

- **Elige la resistencia:** Elige un nivel que te deje unas dos repeticiones limpias de reserva al final de cada serie.
- **Progresa:** Cuando todas las series alcancen el número superior de repeticiones, sube al siguiente escalón de 10 kg.
- **Ajusta:** Un paso más lejos del anclaje o un apoyo más ancho sobre la banda aumenta la tracción sin cambiar de banda.
- **Ritmo:** Dos segundos de ida, una pausa breve y dos segundos de vuelta con control. No dejes nunca que la banda vuelva de golpe.
- **Antes de cada sesión:** Comprueba que las bandas no tengan grietas, cierra los mosquetones y prueba el punto de anclaje con un tirón firme.

Niveles de resistencia

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Las cuatro bandas

Indicaciones de salud. Las Powerbands de aerobis son equipos de entrenamiento exigentes y eficaces. Respeta nuestras indicaciones de seguridad y montaje para evitar lesiones y accidentes. Consulta a tu médico, terapeuta o entrenador antes de entrenar por primera vez con el equipo. Ellos podrán asesorarte y diseñar un plan de entrenamiento individual. Acostúmbrate al entrenamiento poco a poco y no te sobrecargues. Empieza con ejercicios sencillos y poca resistencia y, si es posible, entrena con un compañero que pueda ayudarte.

Versión guiada de este plan con ejercicios animados: aerobis.com/pages/powerband-workouts