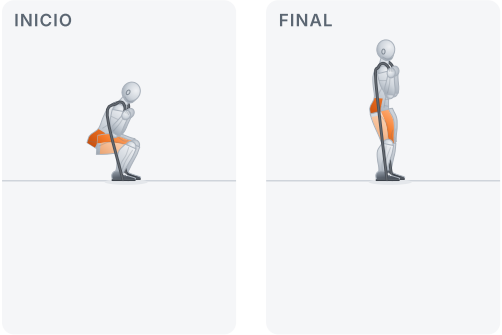
A2 Piernas y espalda con carga

Intermedio | Set de 4 bandas | Unos 40 minutos | 1 a 2 veces por semana

Sentadilla y peso muerto con dos bandas combinadas. Descansa de 90 a 120 segundos entre series.

Músculos principales Músculos de apoyo

Ejercicios



1. Sentadilla 4 × 6–8

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. Peso muerto 4 × 6–8

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.



3. Sentadilla dividida 3 × 8 por lado

Piernas, glúteos

Colócate en posición de zancada. Pisa un extremo del lazo con el pie delantero, pasa el otro extremo por delante de los hombros y sujétalo a la altura de las clavículas.

- Mantén el torso erguido y baja la rodilla trasera en vertical hacia el suelo.
- La rodilla delantera se mantiene sobre el pie.
- Empuja con el talón delantero para subir.

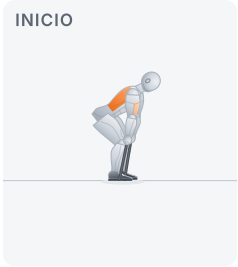


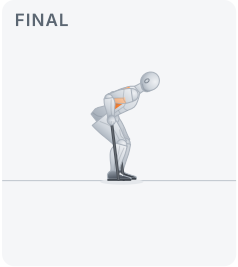
4. Good Morning 3 × 10

Isquiotibiales, zona lumbar

Pisa un extremo del lazo con ambos pies. Coloca el otro extremo sobre la parte alta de la espalda, justo bajo la nuca, y sujeta la banda delante de los hombros.

- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.
- Lleva la cadera hacia atrás y baja el torso con la espalda recta.
- Sube usando glúteos e isquiotibiales.



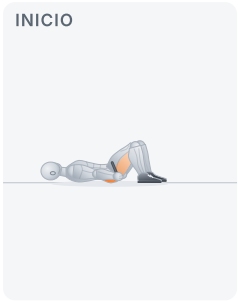


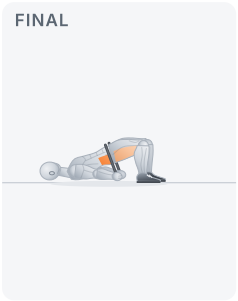
5. Remo inclinado 4 × 8–10

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.





6. Puente de glúteos 3 × 12

Glúteos, isquiotibiales

Túmbate boca arriba con los pies apoyados a la anchura de la cadera. Coloca la banda sobre la cadera y fija ambos extremos al suelo con las manos.

- Eleva la cadera hasta alinear rodillas, cadera y hombros.
- Aprieta fuerte los glúteos arriba; no arquees la zona lumbar.
- Baja despacio sin apoyar del todo en el suelo.

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