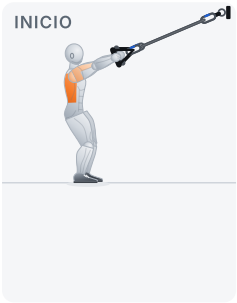
# B1 Primer entrenamiento con las asas

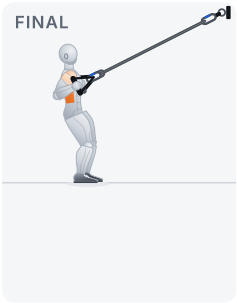
Principiante | Una banda por lado | Unos 25 minutos | 2 veces por semana

Antes de empezar: fija el Anchor Sling, engancha una banda en cada Carabiner XL, coloca las asas y prueba el montaje con un tirón firme. Descansa 60 segundos entre series.

● Músculos principales ● Músculos de apoyo

## Ejercicios



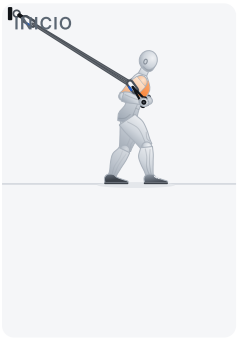


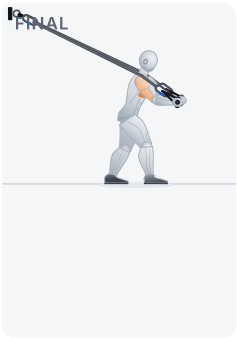

### 1. Remo 3 × 12

Espalda alta, bíceps · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza, de frente al anclaje. Agarra las asas con las palmas enfrentadas, rodillas ligeramente flexionadas y brazos extendidos.

- Lleva los codos hacia atrás, pegados al cuerpo.
- Junta los omóplatos y saca el pecho.
- El torso no se mueve; no te inclines hacia atrás.



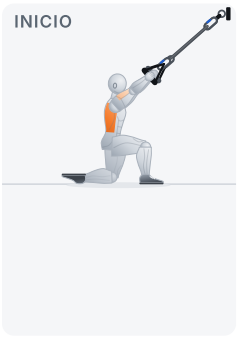


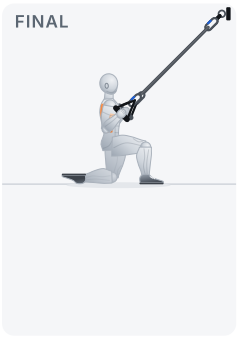

### 2. Press de pecho 3 × 12

Pecho, tríceps · Anclaje: Alto, detrás de ti

Anclaje por encima de la cabeza, una banda por lado. De espaldas al anclaje, con un pie delante del otro y el torso ligeramente inclinado hacia delante. Las bandas pasan por encima de los hombros.

- Brazos ligeramente separados del cuerpo, manos junto a las costillas inferiores.
- Empuja las asas rectas hacia delante hasta casi extender los brazos.
- Mantén el core firme; no arquees la zona lumbar.



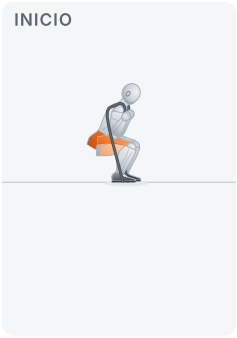


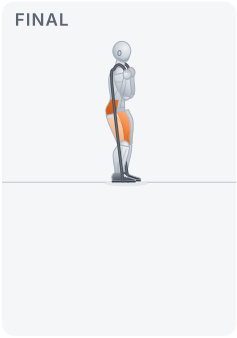

### 3. Jalón dorsal de rodillas 3 × 12

Dorsales · Anclaje: Alto, delante de ti

Anclaje por encima de la cabeza. Colócate delante con una rodilla en el suelo y la otra pierna adelantada en ángulo recto. Agarra las asas con las palmas enfrentadas y los brazos extendidos en diagonal hacia arriba.

- Primero baja los hombros.
- Lleva los codos hacia abajo junto a los costados hasta que las manos queden a la altura de los hombros.
- Activa el core; no arquees la zona lumbar.



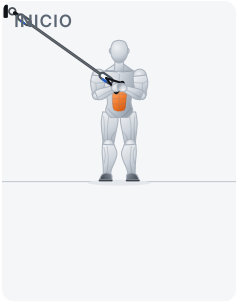


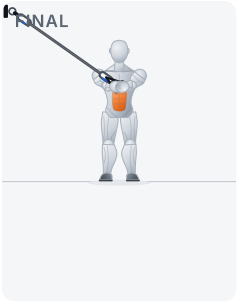

### 4. Sentadilla 3 × 12

Piernas, glúteos · Banda bajo los pies

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.




### 5. Pallof Press 2 × 10 por lado

Core · Anclaje: Alto, a un lado

Anclaje por encima de la cabeza. Colócate de lado respecto al anclaje y sujeta un asa con ambas manos delante del pecho. La banda baja en diagonal hacia tus manos.

- Extiende las manos rectas hacia delante.
- El torso no gira; cadera y hombros miran al frente.
- Mantén dos segundos y vuelve al pecho.

## 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 (por lado)

| | |
|---|---|
| 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