

**Thera-Band**<sup>®</sup>  
Systems of Progressive Exercise



PREGUNTA POR  
EL ORIGINAL

**Thera-Band**<sup>®</sup>

# Fit con la BANDA ELÁSTICA



[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)

Una instrucción profesional  
para su ejercicio diario

Astrid Buscher   Charlotta Cumming   Gesine Ratajczyk



<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Información sobre el producto</b>	
Material y características.....	2
Elección de la banda correcta.....	4
Enrollamiento y sujeción .....	4
Accesorios .....	5
<b>Sugerencias de entrenamiento .....</b>	<b>6</b>
<b>Ejercicios para adultos</b>	
Para fortalecer los músculos.....	7
Ejercicios para facilitar las actividades diarias.....	20
<b>Ejercicios para niños.....</b>	<b>24</b>

Introducido en 1978 por la compañía "The Hygenic Corporation" en Akron, Ohio con una serie de bandas de colores, la marca Thera-Band® representa hoy productos de resistencia y programas de entrenamiento probados para fortalecer los músculos y mejorar la movilidad y flexibilidad.

Durante años los productos de la familia Thera-Band® crecieron para satisfacer la demanda del mercado de salud y fitness. Hoy, la marca Thera-Band® ofrece una amplia gama de productos y programas de entrenamiento para mantenerse en forma y con buena salud, tanto para profesionales como para usuarios finales.

Factor esencial del éxito de la marca Thera-Band® fue y es el diálogo permanente con los profesionales. Como resultado se fundó en 1999 la Academia Thera-Band® que sirve como plataforma para la investigación, la educación y el entrenamiento.

La intención es convertir los resultados y experiencias actuales de los expertos en nuevos productos y programas de entrenamiento. La banda elástica Thera-Band®

en particular, se usa en muchos programas de entrenamiento.

Estudios clínicos han demostrado que los ejercicios de resistencia con la banda elástica Thera-Band® mejoran la fuerza muscular, el equilibrio, la tenacidad, la postura, la funcionalidad, la movilidad y la flexibilidad y reducen el dolor, la presión sanguínea y la incapacidad y previenen las caídas.

Visiten [www.Thera-BandAcademy.com/research](http://www.Thera-BandAcademy.com/research) donde se encuentra una amplia base de datos con referencias exactas.

## Material y características de la banda elástica.

La banda elástica Thera-Band® es económica, fácil de transportar y versátil. Se reconoce fácilmente por los colores típicos de la marca Thera-Band® - beige, amarillo, rojo, verde, azul, negro, plata y oro. Cuando avanzan por el sistema lineal de resistencia progresiva reciben un

feedback positivo y pueden empezar con la resistencia que corresponde a su condición física. La resistencia de la banda elástica depende del porcentaje de la elongación a partir de la longitud original. Por ejemplo, cuando una banda de 50 cm es elongada a 100 cm, es 100% de elongación. En la tabla se puede ver que la fuerza necesaria para alcanzar esta elongación es de 1.8 kg.

		Resistencia en kg						
		Amarillo	Rojo	Verde	Azul	Negro	Plata	Oro
Porcentaje de elongación	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
	250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

# Información sobre el producto

La banda elástica Thera-Band® es un producto natural de latex. \* Después de su producción el material es provisto de talco en polvo. Se recomienda aplicar talco en polvo puntualmente cuando se usa la banda elástica. Las personas con alergia al latex deben utilizar las bandas elásticas Thera-Band® sin latex.

El uso y cuidado correcto de las bandas elásticas determinan esencialmente la duración y el entrenamiento seguro con las bandas.

- Proteja las bandas apartándolas de objetos punzantes como anillos, uñas largas y suelas gruesas de calzado deportivo que pueden dañar la banda elástica. Examine siempre la banda elástica antes de usarla por si hubiera agujeros o grietas pequeños que podrían causar la rotura de la banda. El uso de la banda elástica Thera-Band® original facilitará el ejercicio y protegerá la banda.
- Si un ejercicio requiere un lazo use Thera-Band® Assist™ y evite utilizar nudos o grapas plásticas. Especialmente las grapas (no disponibles en Thera-Band®!) pueden transformarse en "proyectiles" peligrosos si se abren durante el ejercicio.
- Guarde la banda elástica enrollada en una bolsa o caja. Protéjala de la exposición directa al sol y tempe-

raturas altas (calefacción) para evitar que el material pierda su elasticidad.

- Aplique puntualmente talco en polvo para prevenir que la banda elástica se pegue durante el ejercicio por el sudor.
- Si la banda se vuelve pegajosa, lávela con jabón y agua, séquela y después aplique talco en polvo.
- El descuido al usar la banda elástica puede producir heridas graves. Por eso haga solamente ejercicios que sean seguros y no causen dolor. Evite ejercicios donde la banda al ser elongada pudiera saltar hacia la cabeza y causar heridas en la cabeza o los ojos. Con ese tipo de ejercicios hay que llevar gafas de protección.
- La banda elástica Thera-Band® no es un juguete para niños! Los niños solamente deberán hacer ejercicios bajo la supervisión de un adulto!
- Evite usar bandas elásticas demasiado cortas. La longitud ideal es de 2.5 m a 3.0 m para evitar un aumento extensivo de fuerza, movimientos incontrolados y sobre todo la rotura de la banda elástica (puede ocurrir cuando la banda es elongada a más de 3 veces de la longitud original, p.ej. de 30 cm hasta más de 90 cm).
- Si usa la banda elástica en la piscina en agua clorada, hay que lavarla con agua potable y secarla.

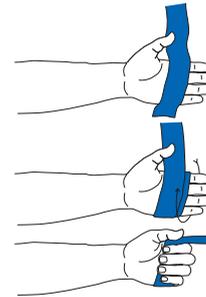
## Selección de la banda correcta

El color / la resistencia apropiado de la banda depende de la condición física individual. Seleccione una banda con que pueda repetir el ejercicio 15 veces. Las bandas de color beige y amarillo se usan generalmente en el área de rehabilitación (uso postoperatorio) y para el entrenamiento de personas de edad avanzada. Para el entrenamiento preventivo, las mujeres usan las bandas rojas y verdes. Los hombres generalmente usan las bandas verdes y azules. Cuando su fuerza muscular ha mejorado pueden usar la banda negra. Las bandas de color plata y oro están destinadas para el deporte competitivo.

## Enrollamiento y sujeción de la banda elástica

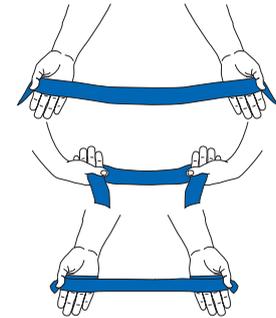
La banda elástica siempre deberá enrollarse dos veces alrededor de la mano o del pie para prevenir un deslizamiento.

## Sujeción en las manos



### Enrollamiento en una mano

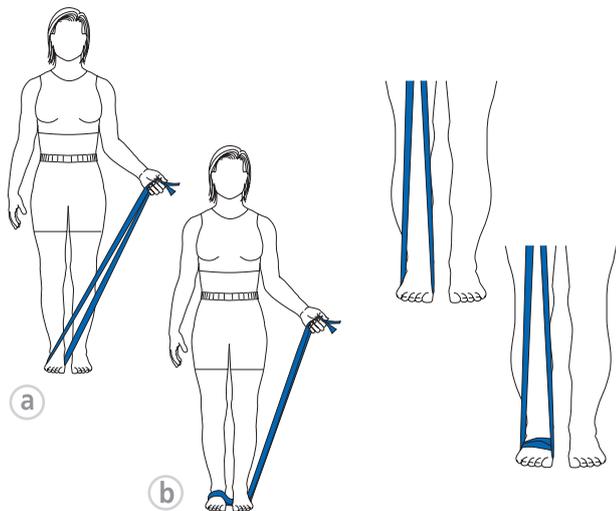
Ponga la banda plana en su mano con el extremo en dirección de su dedo pequeño. Enrolle la banda alrededor de la mano y sujétela con el pulgar.



### Enrollamiento con dos manos (lazos)

Empiece con las palmas hacia arriba y el extremo de la banda entre el pulgar y dedo índice de cada mano. Gire las palmas hacia abajo de manera que la banda está en el dorso de las manos. Repítalo tantas veces que sea necesario.

## Sujeción en el pie



## Lazo en un pie

- a) Ponga un pie en el centro de la banda.
- b) Haga un lazo alrededor del pie y pise la banda con el otro pie.

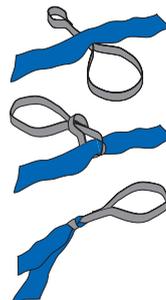
## Sujeción en el pie con enrollamiento

Ponga un pie en el centro de la banda. Enrolle un extremo de la banda alrededor del pie.

## Accesorios útiles para los ejercicios con la banda elástica

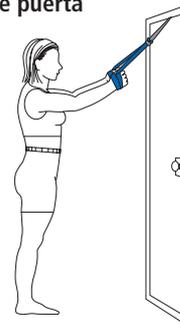
Las múltiples posibilidades de uso hacen de la banda elástica Thera-Band® un utensilio de entrenamiento simple pero efectivo. Diversos accesorios como Thera-Band® Assist™, ancla de puerta, asas, lazos de pie, asas de deporte ofrecen más variaciones de entrenamiento.

### Thera-Band® Assist™



Lazo doble para proteger la banda elástica (puede utilizarlo como asa, lazo en el pie, para sujetar en una espaldera, para hacer un lazo sin fin).

### Ancla de puerta



Utensilio flexible y seguro para sujeción. (Permite hacer varios ejercicios que de lo contrario solamente serían posibles con la ayuda de otra persona).

## Ejercicios con la banda elástica

Los objetivos principales de un programa de ejercicios orientado a la salud son mejorar la tenacidad, la fuerza muscular y con eso, la forma del cuerpo y la postura.

Para lograr estos objetivos el usuario inexperto deberá seleccionar de 6 a 8 ejercicios del programa que sigue. Repita cada ejercicio de 15 a 20 veces y la secuencia completa de 1 a 3 veces. Cuando el esfuerzo durante el ejercicio se vuelva muy pesado, hay que usar una banda elástica de color más fácil. Puede ser que tenga que utilizar bandas de resistencia diferentes para diferentes partes del cuerpo! Cuando se sienta bien con el programa y pueda completar fácilmente 3 secuencias de 15 hasta 20 repeticiones, puede agregar más ejercicios o cambiar a una banda de otro color de resistencia más elevada.

Siga las instrucciones siguientes cuando realice ejercicios con la banda elástica.

→ Haga los movimientos despacio y bajo control. Mantenga una posición correcta antes, durante y después de cada movimiento.

- La banda elástica debe ser extendida ligeramente antes de comenzar el movimiento. Esta tensión inicial de la banda sirve para proteger las articulaciones.
- La dirección de estiramiento de la banda tiene influencia en los músculos y las articulaciones. Por eso, es muy importante poner atención en el ángulo de fuerza (entre la banda y el brazo de fuerza (brazo, pierna)). Con el ángulo de 90° se logra la resistencia máxima. Si el ángulo es inferior a 30° el ejercicio no tiene tanta efectividad.
- Si tuviera dolor mientras esté haciendo el ejercicio hay que parar. Consulte a un médico si continua teniendo dolor.
- Todos los ejercicios son mostrados con la posición inicial y final. Mire las fotos con atención e imagínesse el movimiento.
- SIEMPRE haga el movimiento en ambos lados del cuerpo aunque la foto solamente muestre un lado!

## Flexión de brazos Ejercicio de base



### Ejercicio de base (a)

Póngase en el centro de la banda con un pie algo delante del otro. Las palmas abiertas hacia arriba, los codos en los lados. Doble y estire los codos.

## Variación



**Variación (b)** (sin imagen)  
Igual como (a) pero doble las rodillas mientras que hace el movimiento.

**Variación "pala mecánica" (c)**  
Igual como (a) pero mueva los brazos hacia arriba cuando doble los codos.

## Puerta corrediza



**Ejercicio de base** (a)  
Póngase en el centro de la banda.

Posición inicial (a)



Posición final (a)

Levante los brazos lateralmente hasta el nivel de los hombros (movimiento impulsante) y baje lentamente.

**Variación** (b) (sin imagen): Igual como (a) pero haciendo al mismo tiempo una genuflexión.

## Estiramiento sobre la cabeza



Posición inicial



Posición final

Póngase en el centro de la banda. Cruce los extremos de la banda delante del cuerpo.

Levante los brazos lateralmente sobre la cabeza y bájelos lentamente.

## Mariposa



Posición inicial



Posición final

Thera-Band®

Empiece con la banda alrededor de la parte superior de la espalda, agarre los extremos con las manos, doble los codos.

Estire los codos empujando las manos hacia adelante.

## Remando



Posición inicial



Posición final

Agarre la banda delante del cuerpo a nivel de los hombros (distancia entre las manos aprox. 10 cm) con los brazos estirados.

Mantenga un brazo estirado y tire el otro hacia atrás. Cambie los brazos. Relaje los brazos después de 2 ó 3 repeticiones y empiece de nuevo. (Este ejercicio es aún más eficaz si usa el ancla de puerta).

## Bienvenida Ejercicio de base



Posición inicial **a**



Posición final **a**

### Ejercicio de base **a**

Póngase en el centro de la banda con un pie algo delante del otro. Cruce los extremos de la banda delante del cuerpo. Las palmas hacia arriba, los codos en los lados. Levante los brazos y después lateralmente sobre la cabeza, baje lentamente los brazos.

## Variación



Posición final **b**

### Variación „volador“ **b**

Con su pie de atrás haga un paso hacia adelante. Inclínese hacia adelante, estire ambos brazos y la pierna de atrás contra la resistencia de la banda.

## Estiramiento diagonal

Thera-Band®



Posición inicial



Posición final

Póngase con los pies separados en el centro de la banda. Agarre los extremos y cruce la banda delante del cuerpo, las palmas hacia arriba y los codos pegados en las costillas.

Estire el brazo derecho y levante la pierna diagonalmente. Repita con el otro brazo y pierna.

**Crunch derecho** Ejercicio de base

Posición inicial (a)



Posición final (a)

**Ejercicio de base (a)**

Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas (ángulo de 90° entre cadera y rodillas). Enrolle el centro de la banda alrededor de cada pie. Agarre los extremos de la banda y ponga las manos detrás de la cabeza. Levante el tronco ligeramente con los codos mantenidos al lado y bájelo. Ideal para principiantes, porque la banda facilita el movimiento!

**Variación**

Posición final (b)

**Variación (b)**

Sújete el centro de la banda (con ancla de puerta) detrás del cuerpo. Agarre los extremos de la banda y mantenga los brazos rectos. Levante el tronco ligeramente sin mover los brazos. Bájelo lentamente. Es muy eficaz porque tiene que trabajar contra la resistencia de la banda!

## Crunch oblicuo

Ejercicio de base

Thera-Band®



Posición inicial (a)



Posición final (a)

### Ejercicio de base (a)

Acuéstese boca arriba con los omóplatos en el centro de la banda y con las rodillas dobladas. Agarre los extremos de la banda con las manos en el suelo. Estire los brazos alternativamente en dirección a la rodilla opuesta.

## Variación



Posición final (b)

### Variación (b)

Siéntese en el suelo con los pies estirados hacia el frente. Enrolle el centro de la banda alrededor del pie derecho y agarre los extremos de la banda delante de su pecho. Gire el tronco lentamente a la izquierda, vuelva al centro y gire a la derecha.

## Cuadrúpedo



Posición inicial

Enrolle el centro de la banda alrededor de un pie, agarre los extremos de la banda en las manos a nivel de la cabeza.



Posición final

Mantenga la espalda y el cuello derechos y estire la pierna. Doble la pierna lentamente. El uso de una almohada reduce la presión en la rodilla que está en el suelo (p.ej. un coordinador de estabilidad).

## Abducción



Posición inicial



Posición final

Ponga un pie en ambos extremos de la banda. Enrolle la banda alrededor del tobillo del otro pie.

Estire la pierna hacia un lado contra la resistencia de la banda.

## Adducción



Posición inicial



Posición final

Thera-Band®

Ponga un pie en ambos extremos de la banda con el otro pie un pasito hacia el frente. Enrolle la banda alrededor del tobillo del otro pie.

Mueva el pie delantero diagonalmente al otro lado delante de la pierna de soporte.

## Doblar la pierna

Thera-Band®



Posición inicial



Posición final

Ponga los pies separados uno algo delante del otro. Enrolle el centro de la banda alrededor del pie de atrás y pise con el pie delantero en ambos extremos de la banda.

Doble la rodilla estirando la banda hacia arriba. Estire la pierna lentamente.

## ADL/Actividades diarias

Se puede utilizar la banda para entrenar los movimientos diarios para hacer su vida más llevadera y prevenir los riesgos de caída. Si Vd hace los ejercicios regularmente notará muy rápido como su trabajo diario resulta más fácil.

### Levantarse y sentarse



Posición inicial (a)

Siéntese en el centro de la banda. Enrolle los extremos de la banda alrededor de los muslos. Cruce los extremos delante del cuerpo y agárrelos con las manos.



Posición final (a)

Levántese y estire los brazos con la banda hacia arriba. Siéntese lentamente.

- (a) con los pies paralelos
- (b) con los pies uno delante del otro (sin imagen)

## Agacharse y estirarse

Thera-Band



Posición inicial **a**



Posición intermedia **a**



Posición final **b**

### Ejercicio de base **a**

Ponga un pie un pasito delante del otro. Agarre la banda delante del cuerpo con una mano en la cadera y la otra aprox. 20 cm al lado. Doble el tronco y empuje la mano con la banda hacia el suelo.

### Variación **b**

Estiramiento (con un brazo o ambos brazos)

### Variación **c**

Combinación de agacharse y estirarse

## Pasito lateral Ejercicio de base



Posición inicial **a**



Posición final **a**

### Ejercicio de base **a**

Enrolle la banda alrededor de los muslos.

**a** Dé un pasito a un lado.

## Variación



Posición final **c**

**Variación b** (sin imagen)

Dé un pasito a la izquierda y después a la derecha

**Variación c** Combine el pasito lateral doblando el tronco

## Transportar Ejercicio de base



Posición inicial (a)



Posición final (a)

### Ejercicio de base (a)

Póngase en el centro de la banda elástica. Agarre los extremos de la banda con fuerza, las manos pegadas en los muslos. Doble las rodillas ligeramente y vuelva a ponerse en posición recta contra la resistencia de la banda.

## Variación



Posición inicial (b)



Posición final (b)

### Variación (b)

Ponga las manos en los hombros y doble y estire las rodillas.

## Ejercicios para niños

Los primeros cimientos para un desarrollo físico y sano los da la familia. Por consiguiente es muy importante que se muevan mucho con sus niños en su tiempo libre. Cuando llueva también pueden hacerlo adentro.

**Prúebelo!**

## Carrera de caballos



Thera-Band®

Enrolle la banda alrededor de la cintura. Tire de su colaborador a través del cuarto o corra contra la resistencia de la banda. Es posible descubrir el cuarto con los ojos cerrados?

## Equilibrio



Sújete la banda aprox. 10 cm encima del suelo. Balancee la banda (adelante, atrás, con los ojos cerrados).

## Saltando a la cuerda



Agarre los extremos de la banda y empiece ...

## Boxing



Ejercicio de base **a**

### Ejercicio de base **a**

Póngase en el centro de la banda elástica. Agarre los extremos de la banda delante del cuerpo a nivel del pecho y empiece a boxear (en el aire, contra el vientre del papá ...)



Variación **b**

### Variación Superman/Super mujer **b**

Agarre los extremos de la banda al lado del cuerpo y levante los brazos hacia arriba (un brazo o ambos brazos).

## Brincar-Saltar-Correr

Ejercicio de base (a)



**Ejercicio de base (a)**  
Ponga una banda en el suelo y brinque lateralmente sobre la banda.

Variación (b)



**Variación (b)**  
Ponga bandas de diferentes colores en el suelo y salte sobre el "paso de peatones".

Variación (c)



**Variación (c)**  
Corra entre las bandas rodando el balón.

## Laberinto



Agarre las bandas en diferentes alturas y diagonalmente.

Ejercicio de base



Cómo puedo llegar al otro lado del laberinto?  
(gatear, saltar ... todo está permitido.)

Variación

## Esquí acuático



Ejercicio de base



Variación

Póngase en una superficie inestable (goma-espuma) (Coordinador de estabilidad, colchoneta, etc.). Agarre los extremos de la banda mientras que mamá o papá agarran el centro de la banda. Tire alternadamente de los extremos de la banda.

Qué ocurriría si mamá tirase también?  
Puedo también doblar las rodillas cuando hago el ejercicio?

Publicador: Thera-Band® GmbH      The Hygenic Corporation  
Schiesheck 5      1245 Home Avenue  
D-65599 Dornburg      Akron, Ohio 44310 USA  
Tel.: +49 6436 944940      www.thera-band.com  
www.thera-band.de      www.Thera-BandAcademy.com  
info@thera-band.de

Autores: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin  
Charlotta Cumming, Diplom Sportwissenschaftlerin  
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin

Fotografía: Philipp Artzt

Diseño: Oliver Schmidt, [www.olischmidt.com](http://www.olischmidt.com)

Impresión: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® y Associated Colors son marcas comerciales de The Hygenic Corporation. El uso no autorizado es prohibido rigurosamente.  
2006 Thera-Band® GmbH. Todos los derechos protegidos.  
Imprimido en Alemania. Banda elástica Thera-Band® hecha en Malaysia.

# Familia de productos



 **Thera-Band**   
Systems of Progressive Exercise

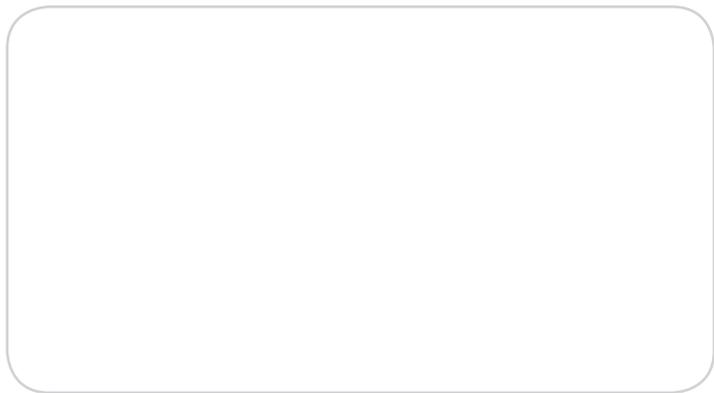
Productos profesionales para ejercicios de  
rehabilitación, deporte y fitness.

[www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)

 Thera-Band 



### Distribuidor



### Contacto

Electromedicarin S.A.  
Poligono Industrial Can Volart  
Torre de Cellers, 6  
08150 Parets del Vallès - Barcelona

Telf: 93-5730724  
Fax: 93-5730331

[carin@electromedicarin.com](mailto:carin@electromedicarin.com)  
[www.electromedicarin.com](http://www.electromedicarin.com)