

Gane Fuerza y Prevenga Lesiones

APRENDA A USAR LAS BANDAS PARA HACER EJERCICIO

Usar bandas para hacer ejercicio puede ayudarle a fortalecer los músculos. Es bueno tener fuerza muscular porque, entre otros beneficios, disminuye el riesgo de lesiones.

Cuando vaya a empezar, siga esta secuencia:

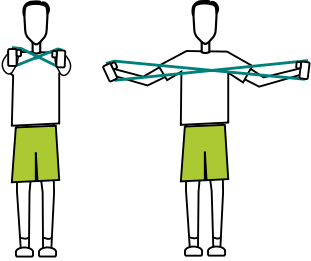
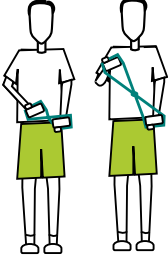
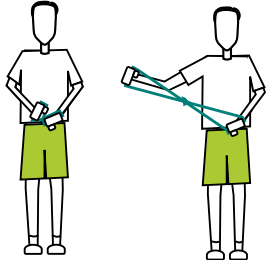
- 1** Comience con **8 a 12** repeticiones. Es decir, repita el ejercicio de la lista entre 8 y 12 veces.
.....
- 2** Descanse unos **30** segundos.
.....
- 3** Haga otras **8 a 12** repeticiones.
.....
- 4** Descanse.
.....
- 5** Haga las últimas **8 a 12** repeticiones para terminar.

Recuerde ir despacio si recién empieza con los ejercicios.
En caso de duda, consulte antes al médico para saber si son adecuados para usted.

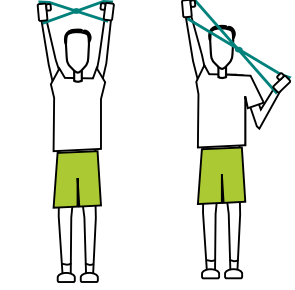
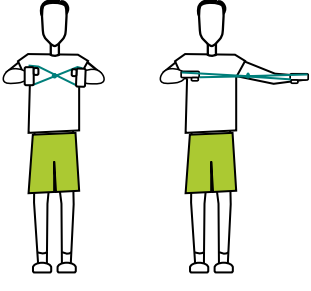
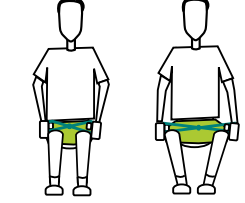
(continúa)



Haga cada ejercicio según se muestra a continuación. No olvide cambiar de lado cuando corresponda. Para obtener buenos resultados, trate de hacer estos ejercicios al menos 2 veces por semana.

Grupo muscular	Qué hacer en 4 pasos	Beneficios reales	Imagen
Parte superior de la espalda (trapecio)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sostenga la banda con las dos manos. 2. Los brazos deben quedar paralelos al suelo frente al pecho. No levante los hombros. 3. Separe suavemente los lados de la banda juntando los omóplatos. 4. Vuelva lentamente a la posición inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abrir una puerta pesada con más facilidad. • Mejorar la postura. 	
Parte interna superior del brazo (bíceps)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sostenga la banda con las dos manos. La mano izquierda en dirección al suelo y la derecha apuntando hacia arriba. 2. Mantenga el brazo izquierdo estirado hacia el suelo. Tire suavemente hacia arriba con el brazo derecho flexionando el codo. No separe el codo del cuerpo. 3. Vuelva lentamente a la posición inicial. 4. Cambie de lado para continuar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar objetos pesados y abrir recipientes duros. • Mejorar la apariencia de los brazos. 	
Hombros (deltoides)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sostenga la banda con las dos manos a la altura de las caderas. Los codos deben estar apenas flexionados. 2. Sin mover el brazo izquierdo, abra suavemente el brazo derecho hacia el costado. 3. Vuelva lentamente a la posición inicial. 4. Cambie de lado para continuar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar objetos pesados de un estante alto. 	

(continúa)

Grupo muscular	Qué hacer en 4 pasos	Beneficios reales	Imagen
Parte media y baja de la espalda (músculo dorsal ancho)	<ol style="list-style-type: none"> Sostenga la banda con las dos manos por encima de la cabeza. Baje lentamente el brazo izquierdo hacia ese lado flexionando el codo. Vuelva lentamente a la posición inicial. Cambie de lado para continuar. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantar objetos pesados con facilidad. Con músculos más anchos en la parte media y baja de la espalda las caderas se ven más estrechas. 	
Parte posterior del brazo (tríceps)	<ol style="list-style-type: none"> Sostenga la banda con las dos manos con los puños enfrentados y las palmas hacia abajo. Los brazos deben quedar paralelos al suelo a la altura del pecho y con los codos apenas flexionados. Tire suavemente de la banda con el brazo izquierdo únicamente y luego vuelva lentamente a la posición inicial. Cambie de lado para continuar. 	<ul style="list-style-type: none"> Levantarse con más facilidad desde la posición de sentado o acostado. Reducir la flacidez debajo de los brazos. 	
Parte interior y exterior del muslo (aductores y abductores)	<ol style="list-style-type: none"> En posición de sentado, sostenga la banda con las dos manos. Apoye las manos en el borde externo de las rodillas. Separe lentamente la banda con las piernas. Vuelva lentamente a la posición inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> Tener mayor resistencia en caderas y piernas. 	

Para obtener más información, llame sin costo a la **Línea de Información sobre Educación para la Salud** al **800-804-6074 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de **CalViva Health**, comuníquese con **Servicios al Afiliado** sin costo al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.