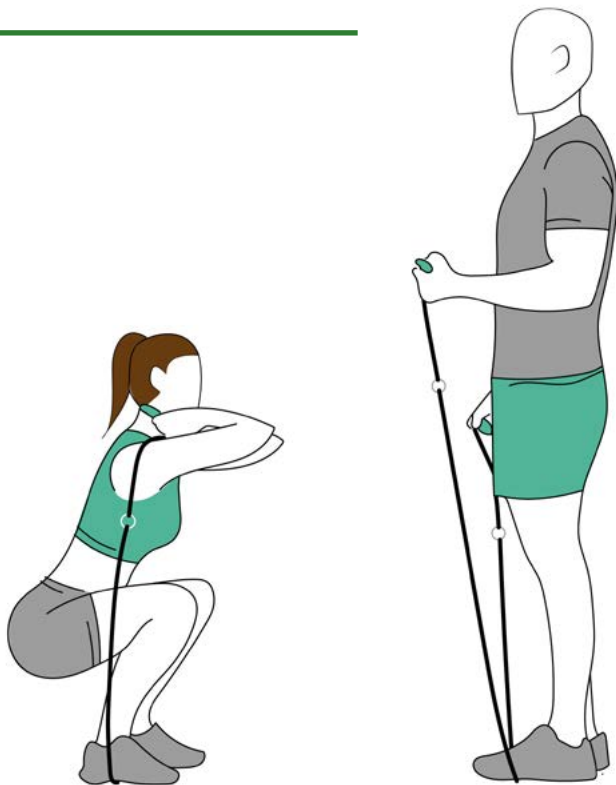

PROGRAMA ELASTICS

LA GUÍA COMPLETA DE ENTRENAMIENTO
CON BANDAS DE RESISTENCIA



CONTENIDO

| | |
|-----------------------------------|----|
| BANDAS DE RESISTENCIA. BENEFICIOS | 3 |
| <hr/> | |
| BANDAS WILETICS MULTIFLEX | 5 |
| <hr/> | |
| EJERCICIOS | 11 |
| Ejercicios de piernas | 12 |
| Ejercicios de push | 30 |
| Ejercicios de pull | 44 |
| Ejercicios abdominales | 57 |
| <hr/> | |
| PROGRAMA ELASTIC | 70 |
| Fase I. Aclimatación | 72 |
| Fase II. Intesificación | 75 |
| Fase III. Foco | 81 |
| <hr/> | |
| DIARIO DE ENTRENAMIENTO | 83 |

LAS BANDAS DE RESISTENCIA

ENTRENAMIENTO COMPLETO Y EFECTIVO

/ Introducción

Las bandas de resistencia tienen una larga historia en el ámbito deportivo. A principios del siglo XX se usaban ya tubos quirúrgicos, aunque con énfasis principalmente en la rehabilitación. Con el tiempo, y la aparición de nuevos materiales, las bandas de resistencia se convirtieron en una efectiva forma de entrenamiento.

Se encuentran con frecuencia en los gimnasios convencionales, pero la mayoría de personas no saben cómo sacarles partido. En esta guía detallaremos las características principales de este equipamiento y, sobre todo, nuestro **programa Elastics**, diseñado para mejorar tu cuerpo y tus capacidades a lo largo de **12 semanas**.

Podrás seguir el programa con la mayoría de bandas convencionales, pero le sacarás el máximo partido con las bandas [Wiletics MultiFlex](#). Antes de entrar en el detalle de los ejercicios y el programa, profundicemos en las ventajas de las bandas.

/ Beneficios de las bandas de resistencia

01

Permiten entrenar todos los grupos musculares sin ningún elemento adicional.

02

Facilitan la sobrecarga progresiva, al contar con múltiples bandas de distintas resistencias.

03

Puedes combinar distintas bandas a la vez para lograr la carga exacta que necesitas en cada ejercicio.

04

Permiten realizar ejercicios nuevos o adaptar el nivel de los ejercicios tradicionales.

05

Ofrecen resistencia y asistencia. Puedes usarlas tanto para añadir complejidad a ejercicios que te resulten sencillos (por ejemplo añadiendo resistencia a una flexión o una sentadilla) como para simplificar ejercicios que te resulten difíciles (asistiéndote por ejemplo en una dominada o en una sentadilla a una pierna). Más adelante veremos ejemplos de ambos casos.

06

No solo reemplazan a las mancuernas clásicas, sino que pueden simular también muchos ejercicios de las máquinas de poleas.

07

Respecto a las mancuernas clásicas, tienen la gran ventaja de que permiten aplicar tensión en cualquier dirección, permitiendo trabajar más musculatura con menos equipamiento.

08

Reducen el riesgo de lesión, al ser más fáciles de controlar que pesos externos como mancuernas.

09

Ocupan poco espacio, son ligeras y fáciles de transportar. Las puedes meter en una maleta o mochila, llevarla de vacaciones o usarlas para entrenar en el parque.

10

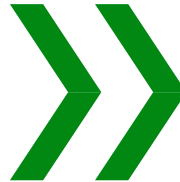
Mejoran la movilidad, al permitir rangos de movimiento completos sin estar limitado por objetos externos. Pueden usarse además para asistirte en múltiples estiramientos.

LAS BANDAS WILETICS MULTIFLEX

ENTRENAMIENTO COMPLETO Y EFECTIVO



Nuestro producto Wiletics Flex incluye todo lo necesario para realizar un **entrenamiento completo** y **efectivo**.



EXPLOREMOS CADA UNO DE SUS ELEMENTOS.

/ Agarres PowerGrip

LAS BANDAS WILETICS MULTIFLEX

Nuestros agarres ergonómicos tienen múltiples funciones. Puedes colgarlos en una barra de dominadas para lograr un agarre neutro, mucho más amigable con tus hombros. Puedes usarlos también en tus entrenamientos con barra, en movimientos como peso muerto.



La **libertad de rotación** que ofrecen activa más musculatura y reduce el riesgo de lesión de hombro. Su diseño hace que puedas agarrarlos por ambos lados, haciendo énfasis en distinta musculatura.



Puedes también usar las ranuras laterales para acortar la longitud o lograr una postura más cómoda para tus manos.



/ Bandas de resistencia



Incluye cuatro bandas con distinta resistencia, que podrás usar de manera individual o combinada. Dispones así de un amplio espectro de intensidades para tus entrenamientos, permitiéndote adaptar la carga a lo que necesites en cada ejercicio.

Además, variando la posición de tus piernas al pisar las bandas o la distancia a la que te sitúas del punto de anclaje, podrás también ajustar la resistencia de las bandas. En algunos ejercicios

necesitarás una banda circular, y puedes lograr eso usando uno de los mosquetones incluidos para cerrarla. Adicionalmente, puedes usar las bandas [Wiletics Glutes](#) para facilitar algunos ejercicios de cuerpo inferior.

Por último, las bandas están recubiertas de nylon, que protege tanto a las bandas como a ti. Al minimizar el roce de las bandas con las distintas superficies evita que se dañen. Además, si una banda se llegase a romper, la tela sujetaría la goma, evitando que te golpee.



/ Agarres de extremidades

Al usar los agarres en los tobillos podrás realizar multitud de ejercicios de cuerpo inferior, simulando los ejercicios típicos de polea. En otros casos podrías también usarlos en las muñecas, evitando doblarlas.



/ Sujeción

La pieza de sujeción ofrece un punto de anclaje muy versátil. Si entrenas en casa podrás usar cualquier puerta, empleando tanto un anclaje superior como inferior, adaptable según el tipo de ejercicio.



MEDIDAS BÁSICAS DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Las bandas Wiletics MultiFlex han sido certificadas por la compañía SGS (Société Générale de Surveillance), líder en su campo, para garantizar su alta resistencia y durabilidad. Además, su cobertura de nylon te protege ante cualquier posible rotura de la goma.

En cualquier caso, debes siempre tener algunas precauciones básicas.

01

En los ejercicios de tracción, no acerques los agarres a tu cara.

02

Asegúrate de que cualquier objeto al que enganches las bandas es suficientemente sólido. Las patas de la cama y las puertas son buenas opciones.

03

Si usas el enganche de la puerta, colócalo en el lado hacia el que abre la puerta, situándote tú en el lado contrario. De esta manera evitarás el riesgo de que la puerta se abra por la tensión aplicada. Si puedes, coloca el enganche más cerca de la zona de las bisagras.

04

No las roces contra superficies afiladas u objetos metálicos delgados. Intenta usar superficies gruesas no abrasivas.

05

Después de usarlas, guárdalas. Si las dejas a la intemperie las temperaturas extremas y la lluvia podrían dañar los materiales.

LOS EJERCICIOS

Antes de entrar en el detalle del programa te mostraremos los ejercicios que incluiremos en él. El programa se centra inicialmente en los llamados ejercicios básicos, que representan patrones de movimiento esenciales. Incluiremos gradualmente los llamados ejercicios de asistencia y, por último, ejercicios de aislamiento, cuyo objetivo es potenciar zonas específicas del cuerpo.