



BANDAS DE RESISTENCIA  
RESISTANCE BANDS

# GUIA DE ENTRENAMIENTO

Entra en la generación Fitbreakers y alcanza tus metas

Con nuestras bandas de resistencia podrás realizar múltiples entrenamientos sin importar tu nivel, pues cada banda tiene una resistencia que se ajustará a tus exigencias para que prograses y alcances el nivel que te propongas, simplemente dando o quitando holgura a la banda podrás obtener la resistencia necesaria para cada ejercicio, incluso podrás incrementar el nivel de resistencia utilizando varias bandas al mismo tiempo.



Se almacena en cualquier lugar sin ocupar espacio, algo que facilita su transporte si sales de viaje o cuando te dirijas a realizar tu rutina diaria.

Puedes realizar los mismos ejercicios que haces en tu gimnasio sustituyendo las mancuernas por nuestras bandas Fitbreakers, ejercitando todos los músculos del cuerpo sin cambiar de rutinas.



Obtendrás resultados sorprendentes gracias a la efectividad del trabajo con las bandas de resistencia.

Ejercitarse con bandas de resistencia Fitbreakers te ofrece un entrenamiento completo.

Nuestra guía de ejercicios te dará la base para un entrenamiento rápido y completo, y a medida que aprendas a utilizar las bandas verás que con un poco de imaginación y esfuerzo, podrás realizar cualquier ejercicio sin necesidad de mancuernas ni máquinas.

Lo mejor de nuestros productos, es que podrás llevártelos de viaje y practicar deporte donde y cuando quieras, además de poder disfrutarlos en tu casa o en tu gimnasio.

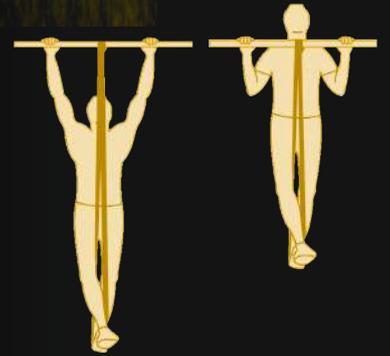
Antes de cualquier entrenamiento tómate unos minutos para calentar y así evitarás lesiones, además te recomendamos realizar los ejercicios usando la técnica correcta, tal y como enseñamos en la siguiente página.

[www.fitbreakers.com](http://www.fitbreakers.com)  
[hello@fitbreakers.com](mailto:hello@fitbreakers.com)

# DOMINADAS

## Pull Ups

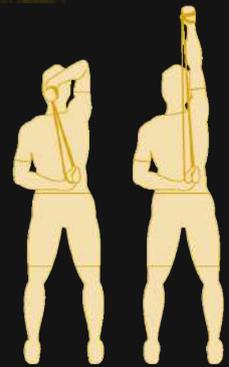
Posiciona la banda en la barra y coloca ambos pies sobre la parte inferior de la banda. Para este ejercicio utilizaremos el agarre tipo PRONO, las palmas de las manos deben mirar hacia fuera (en la misma dirección hacia la que miras). Una vez tengas la posición de la imagen (brazos extendidos y abiertos), dobla lentamente los mismos hasta que tus hombros lleguen a la barra, asegúrate de mantener la posición durante dos segundos y vuelve a la posición de inicio.



# TRICEPS

## Triceps Extensions

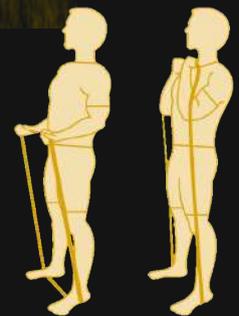
Posiciónate con los pies ligeramente abiertos y a la distancia de tus hombros, piernas ligeramente flexionales y abdomen apretado. Sujeta un extremos de la banda colocando una mano detrás de tu espalda y el otro extremo con tu mano colocada detrás de tu cuello, con tu pulgar hacia abajo y el codo doblado. Ajústala según la resistencia con la que quieras trabajar. Extiende tu brazo de arriba sobre tu cabeza, moviendo únicamente el codo. Los hombros deben permanecer rígidos para que trabaje únicamente el músculo del tríceps. Una vez el brazo quede extendido sobre tu hombro, vuelve a la posición inicial lentamente y repite.



# BICEPS

## Biceps Curl

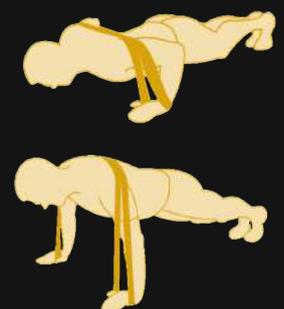
Posiciónate sobre la banda con ambos pies y agarra la banda con ambas manos, con las palmas hacia arriba (agarre SUPINO) y en línea a tus hombros. Dobra tus brazos hasta llegar a la altura de los hombros y mantén la posición durante dos segundos. Vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio según tu rutina de trabajo.



# FLEXIONES

## Push Up

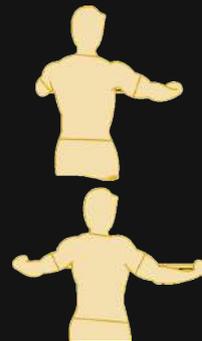
Posiciona la banda de resistencia alrededor de tu espalda y colócate boca abajo sobre el suelo al igual que si fueras a realizar una flexión sin resistencia (colocando tus manos ligeramente más abiertas de lo que están tus hombros y con los pies colocados en una manera que te hagan sentir cómodo, la cabeza debe estar mirando hacia el suelo en la misma dirección que el pecho). Estira tus brazos dejándolos ligeramente doblados y soportando todo tú peso, vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio según tu rutina de trabajo.



# ESPALDA ALTA

## Upper Back

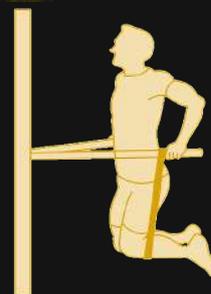
Posiciónate con los pies ligeramente abiertos y a la distancia de tus hombros, piernas ligeramente flexionales, abdomen apretado y espalda recta. Sujeta ambos extremos de la banda manteniendo una distancia ligeramente mayor que la de tus hombros. Utilizaremos un agarre tipo prono (con las palmas hacia abajo), dobla ligeramente tus codos, coloca tus brazos a la altura del pecho y ajusta la banda con la resistencia que vayas a trabajar, abre los brazos juntando tus escápulas hasta donde puedas y mantén una posición correcta. Vuelve a la posición inicial lentamente y repite el ejercicio.



# DIPS ASISTIDOS

## Assisted Dips

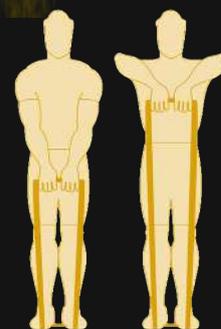
Coloca la banda de resistencia Fitbreakers en las agarraderas de la máquina para dips. Posiciona tus rodillas sobre la banda e inicia el ejercicio impulsándote sobre las agarraderas de la maquina hasta que tus brazo queden estirados. Baja lentamente hasta que tus brazos formen un ángulo de 90 grados y repite el ejercicio.



# TRAPECIO

## Upright Row

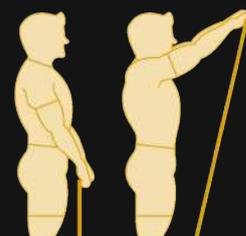
Posiciónate sobre la banda con ambos pies y agarra la banda con ambas manos (agarre PRONO) a la altura de tus caderas y con los codos rectos. Eleva tus manos a la altura de tu barbilla, doblando tus codos, y mantén la posición durante dos segundos. Vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio según tu rutina de trabajo.



# PRESS DE HOMBRO

## Shoulder Press

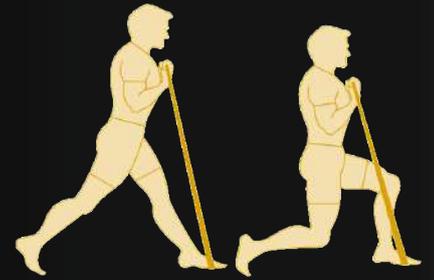
Posiciónate sobre un extremo de la banda con un pie, agarra el otro extremo con ambas manos (agarre PRONO) a la altura de tus muslos, con los brazos estirados y codos ligeramente doblados. Eleva tus manos a la altura de tus ojos y mantén la posición durante dos segundos. Vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio según tu rutina de trabajo.



# LUNGE

## Lunge

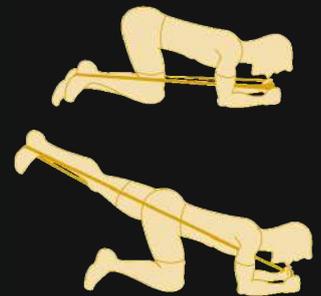
Posiciónate sobre un extremo de la banda con un pie, agarra el otro extremo con ambas manos (agarre SUPINO) a la altura del pecho, con los codos doblados. Coloca la otra pierna atrás con la rodilla ligeramente doblada y mantén el tronco recto. Dobla la rodilla frontal (pierna que pisa la banda), baja tu cuerpo lentamente y vuelve a la posición de inicio. Repite el movimiento según indique tu rutina.



# GLUTEOS

## Butt and Outer thighs

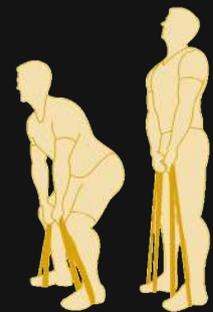
Coloca la banda alrededor de la planta de uno de tus pies y posiciona codos y rodillas sobre el suelo manteniendo la espalda recta. Agarra el otro extremo de la banda con las manos, contrae abdomen y glúteos. Estira la pierna donde has colocado la banda llegando lo más lejos posible. Mantener la posición durante un segundo y regresa lentamente a la posición inicial sin que tu rodilla toque el suelo. Una vez termines la serie cambia de pierna y repite el ejercicio.



# SQUATS - GRADO 1

## Squats - Grade 1

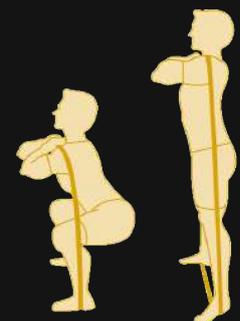
Posiciónate sobre la banda con ambos pies y agarra la banda con las dos manos (agarre PRONO) a la altura de tus rodillas manteniendo las piernas flexionales y la espalda recta. Las piernas deben estar separadas manteniendo una línea con tus hombros. Estírate hasta que tu cuerpo quede completamente recto manteniendo el abdomen contraído y mirada al frente. Vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio.



# SQUATS - GRADO 2

## Squats - Grade 2

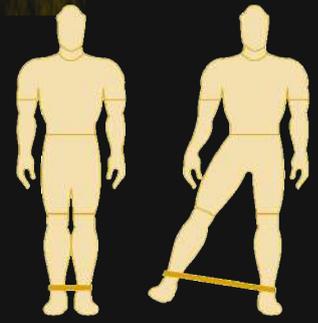
Posiciónate sobre la banda con ambos pies y coloca el otro extremo sobre la parte frontal de tus hombros, sujetándola con tus manos durante la ejecución del ejercicio. La espalda debe estar en posición recta, y las piernas separadas manteniendo una línea con tus hombros y flexionadas. Estírate hasta que tu cuerpo quede completamente recto manteniendo el abdomen contraído y la mirada al frente. Vuelve a la posición de inicio y repite el ejercicio.



# PATADA LATERAL

## Lateral Kicks

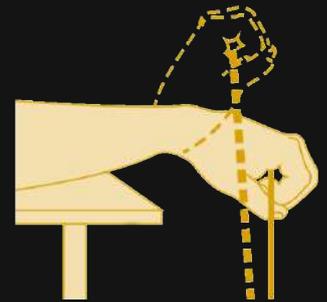
Coloca la banda alrededor de ambos tobillos ajustando la banda para obtener la resistencia deseada. Mantener la punta de los pies hacia el frente y el tronco recto. Lanza una patada lateral y regresa a la posición inicial. Repite el ejercicio y cambia de pierna cuando termines la serie de repeticiones con la misma pierna.



# EXTENSIÓN MUÑECA

## Wrist Extension

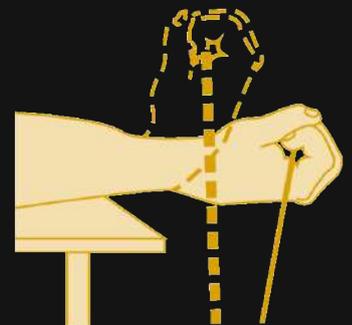
Coloca la banda bajo tus pies ajustando la resistencia de la misma para obtener el objetivo deseado y coloca un brazo sobre una superficie plana y resistente, dejando que sobresalga tu muñeca, como se muestra en la imagen. Una vez posicionado, agarra la banda con la palma de la mano hacia abajo (agarre PRONO) y mueve la muñeca arriba y abajo lentamente hasta completar la serie. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio con el brazo contrario.



# FLEXIÓN MUÑECA

## Wrist Flexion

Coloca la banda bajo tus pies ajustando la resistencia de la misma para obtener el objetivo deseado y coloca un brazo sobre una superficie plana y resistente, dejando que sobresalga tu muñeca, como se muestra en la imagen. Una vez posicionado, agarra la banda con la palma de la mano hacia arriba (agarre SUPINO) y mueve la muñeca arriba y abajo lentamente hasta completar la serie. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio con el brazo contrario.



### IMPORTANTE:

Antes de iniciar el entrenamiento, revisa que el producto se encuentre en perfectas condiciones, las bandas de resistencia tienen propiedades elásticas, si trabajaban bajo un gran stress pueden romperse durante el entrenamiento.

Recomendamos que los movimientos sean suaves y controlados, en caso de molestias musculares consulten a su médico.

Realizar ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable, previene problemas de salud, aumenta la fuerza, la autoestima y ayuda a reducir el estrés. Create una rutina, se constante y alcanzarás nuevas metas.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA  
NUESTRA WEB:

[www.fitbreakers.com](http://www.fitbreakers.com)

TAMBIÉN PUEDES ENCONTRARNOS  
EN:



PARA PREGUNTAS, COMENTARIOS O  
SUGERENCIAS, ESCRÍBENOS A LA  
SIGUIENTE DIRECCIÓN DE CORREO  
ELECTRÓNICO:

[hello@fitbreakers.com](mailto:hello@fitbreakers.com)