



Ejercicios de resistencia con ligas

A continuación se muestran seis ejercicios de resistencia con ligas para brazos y piernas. Recuerde que es muy importante continuar realizando 250 minutos de ejercicio cardiovascular (caminata, natación, bicicleta, etc.)

Indicaciones:

Frecuencia 2-3 días / semana

Series Realice los 6 ejercicios en la posición indicada en series de 10-15 veces. Complete 3 series.

Descanso Descanse 30 segundos entre cada serie.

Progresión Existen diferentes colores de ligas: entre más claro sea el color, más ligera es la tensión; entre más oscuro es, más tensión tiene.

Brazos, espalda y pecho



Posición: pie o sentado
Movimiento: llevar liga hacia atrás sin doblar codo.



Posición: pie o sentado
Movimiento: doblar codos (sin despegarlos del cuerpo).



Posición: pie o sentado
Movimiento: abrir y cerrar brazos rectos.

Cadera, rodilla y tobillo



Posición: pie
Movimiento: llevar pierna hacia fuera.



Posición: pie
Movimiento: llevar pierna hacia atrás.



Posición: pie
Movimiento: llevar pierna hacia delante.

250 minutos de ejercicio aeróbico



2-3 días / semana de ejercicio de resistencia

El ejercicio de resistencia con ligas ayuda a incrementar la fuerza, masa muscular y densidad ósea; por lo tanto nos permite movernos mejor y sin molestias