

CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“Rutina con ligas de resistencia”

Las ligas de resistencia son un excelente aliado para entrenar, ya que se pueden incluir en los entrenamientos de cualquier grupo muscular, y las puedes adaptar a tu nivel de condición física, funcionan tanto para personas entrenadas, como población que se encuentra iniciando a realizar actividad física.

Las ligas de resistencia ayudarán a mejorar los entrenamientos, ya que proporcionarán un mayor grado de dificultad, brindándote una mayor resistencia y fuerza, evitando lesiones.

A continuación, te presento ejercicios para pierna y glúteo que puedes realizar con ellas.

3 series de 15 repeticiones con banda de resistencia media o liviana

Recuerda siempre asesorarte por un profesional para evitar lesiones.

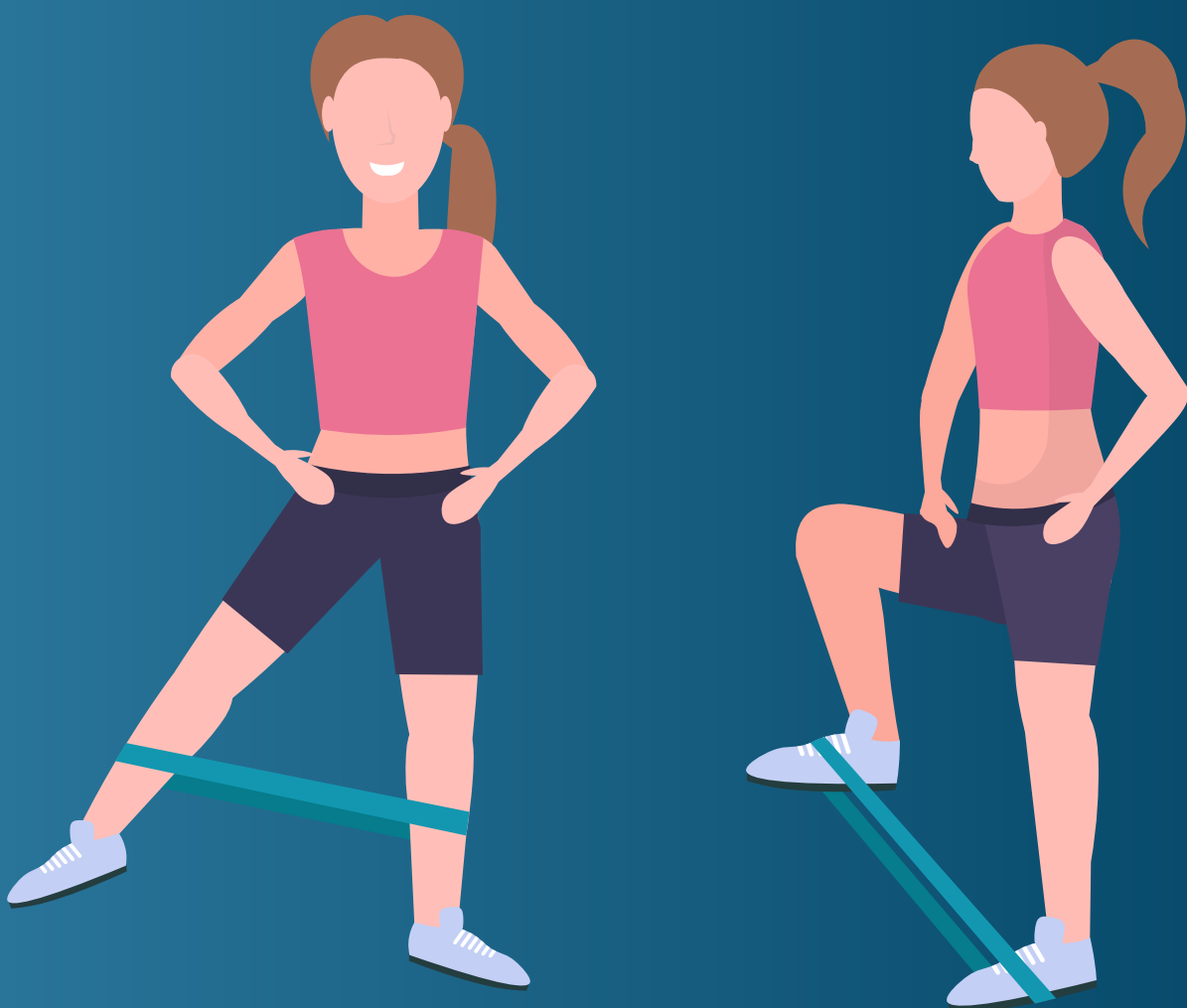
Patada



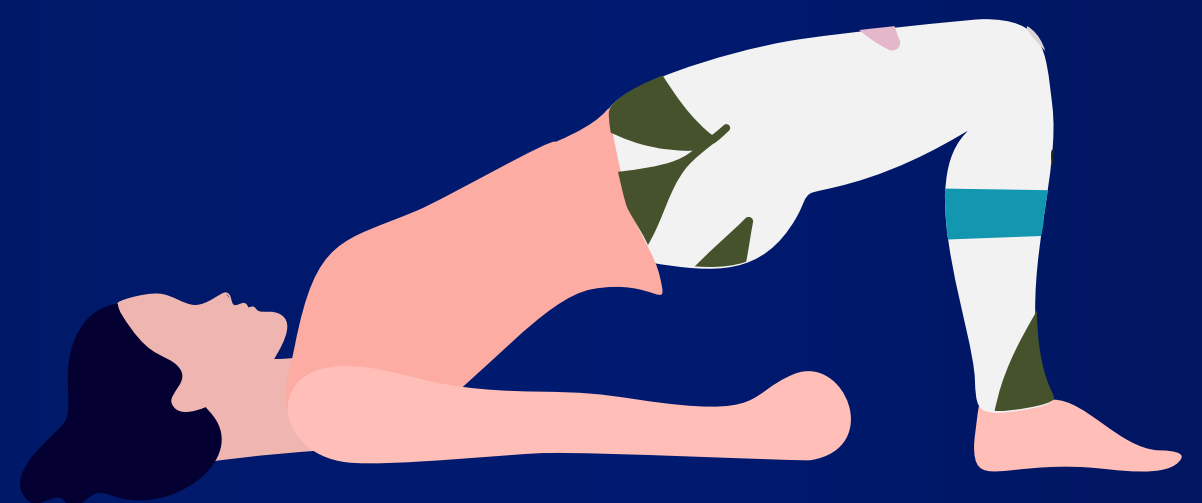
Sentadillas



Zancadas



Hip Thrusters



Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad