

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.

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).

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

Cadera, rodilla y tobillo

250 minutos de ejercicio aeróbico



2-3 días / semana de ejercicio de resistencia

Posición: pie
Movimiento: llevar pierna hacia afuera

Posición: pie
Movimiento: Llevar pierna hacia atrás

Posición: pie
Movimiento: Llevar pierna hacia adelante

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.