

5 consejos para realizar tu actividad física con la banda elástica

- 1** Progresa la dificultad de los ejercicios paulatinamente para obtener mejores resultados.
- 2** Te recomendamos mantener siempre la espalda recta sin hacer flexiones o curvas que puedan causarnos daños durante el ejercicio.
- 3** Considera la resistencia de la banda, entre más duro este el material, mayor esfuerzo realizarás en tu rutina.
- 4** El número de repeticiones en cada rutina dependerá en gran medida del usuario y de la resistencia de la propia banda. Por lo común se sugiere hacer entre 10 y 12 veces cada movimiento.
- 5** Te sugerimos consultar a un profesional para supervisar los ejercicios y así evitar lesiones.

