



EJERCICIOS DE FUERZA RESISTENCIA. GOMA ELÁSTICA



Alexis Mercé, Fisioterapeuta
Alcer Turia



ALCER TURIA

/te preparamos para tu nueva vida

GOMA ELÁSTICA



Es importante recordar que en el presente manual recomienda realizar ciertos ejercicios que siempre han de ser supervisados por un profesional. La prescripción del ejercicio físico se adaptará según la condición física del paciente.



3 Formas de trabajar con la goma elástica



Dependiendo del objetivo que se busque:

- **Para trabajar la fuerza:**

Contracción rápida y descontracción lenta.

- **Para calentamiento inicial:**

Contracción y descontracción rápida.

Se trata de realizar muy rápidos los movimientos sin llegar a tener demasiada tensión en la goma.

- **Para prevenir o recuperar las lesiones:**

Contracción y descontracción lenta.

Ejercicios de manera lenta y sin forzar.









Elige bien la goma elástica

Es importante escoger una goma elástica de resistencia correspondiente a la situación del paciente. En el caso de las personas que contengan una fístula en el brazo, deberán escoger una goma elástica de fuerza débil para no dañarla.

Las bandas elásticas pueden ser de varios colores, y cada uno de ellos representa un nivel de resistencia diferente.

Generalmente la mayoría de las marcas suelen seguir estos parámetros de resistencia:

-  Amarilla: Extra ligera
-  Roja: Ligera
-  Verde: Ligera-media
-  Azul: Media
-  Negro: Alta
-  Oro: Muy alta

+ GROSOR = + RESISTENCIA

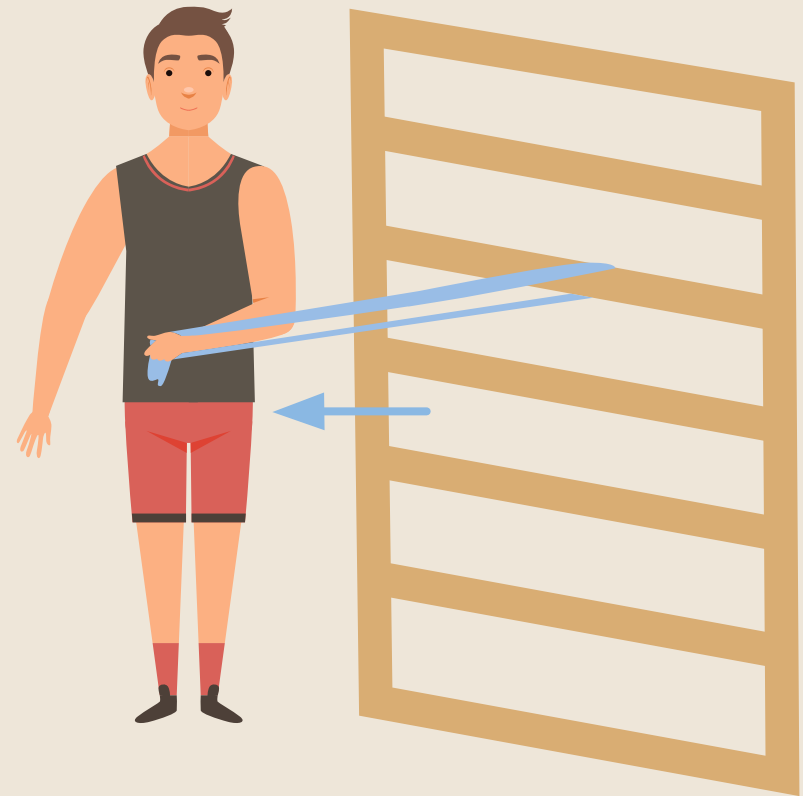
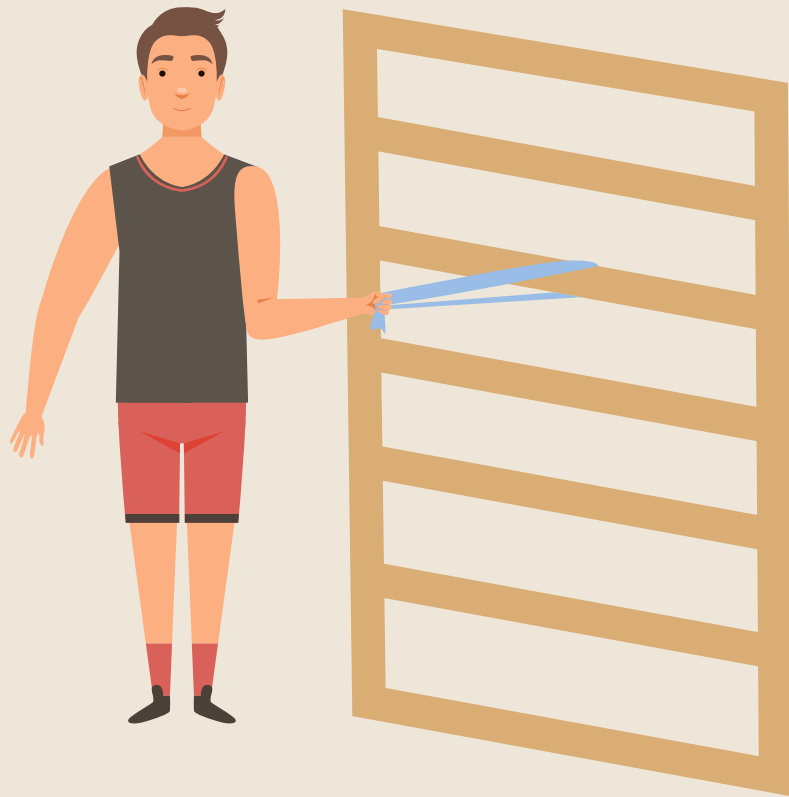


EJERCICIOS MIEMBRO SUPERIOR

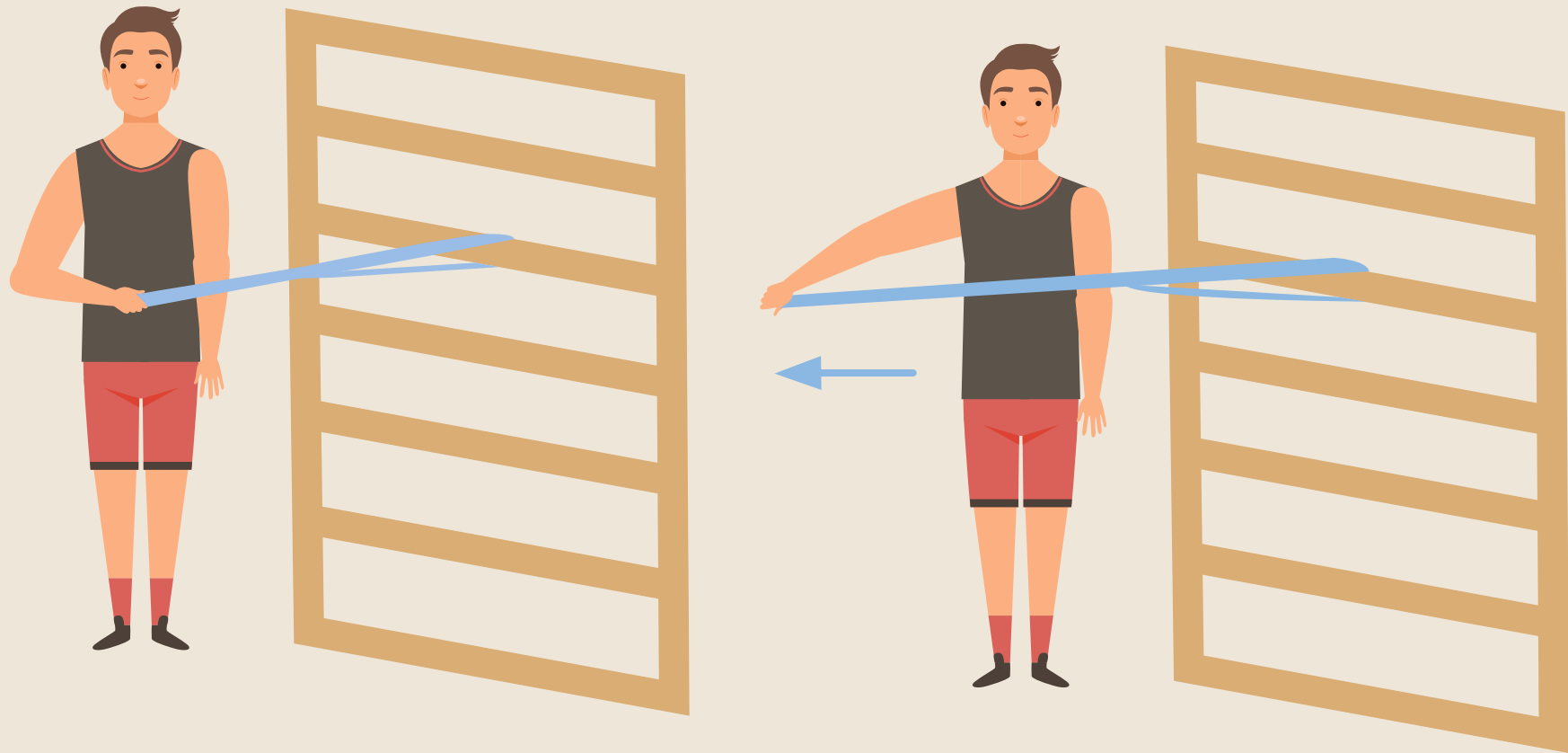
Bíceps



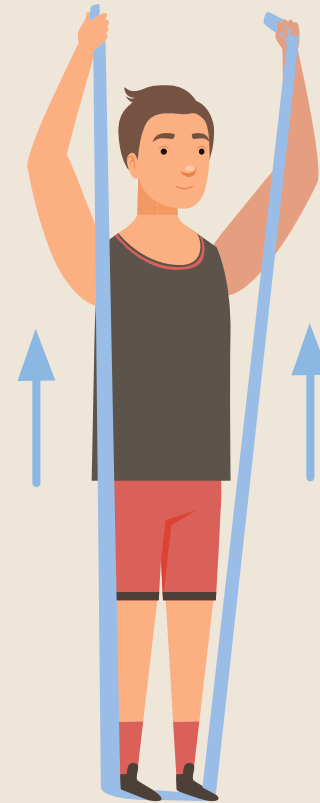
Rotador interno



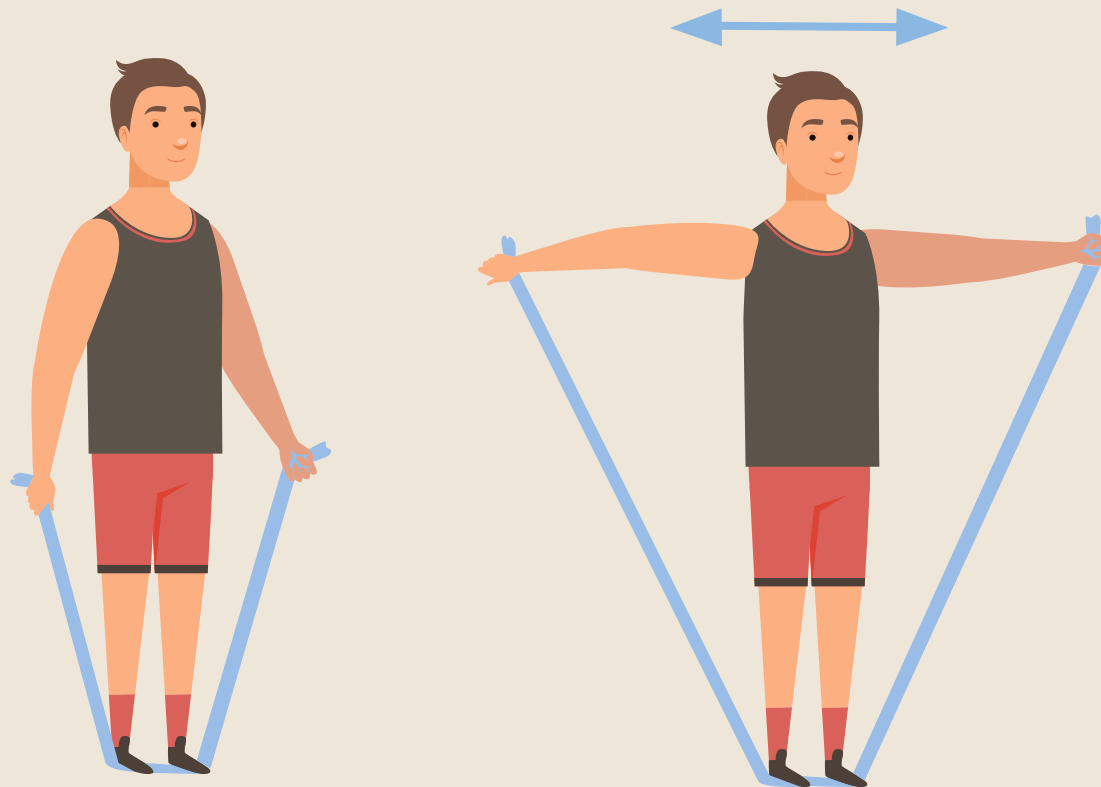
Rotador externo



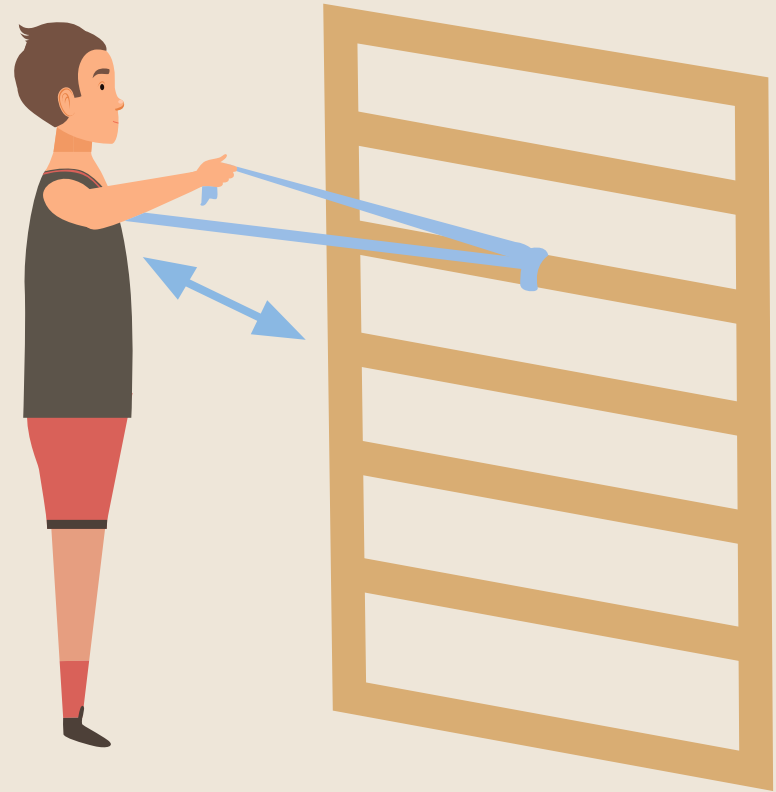
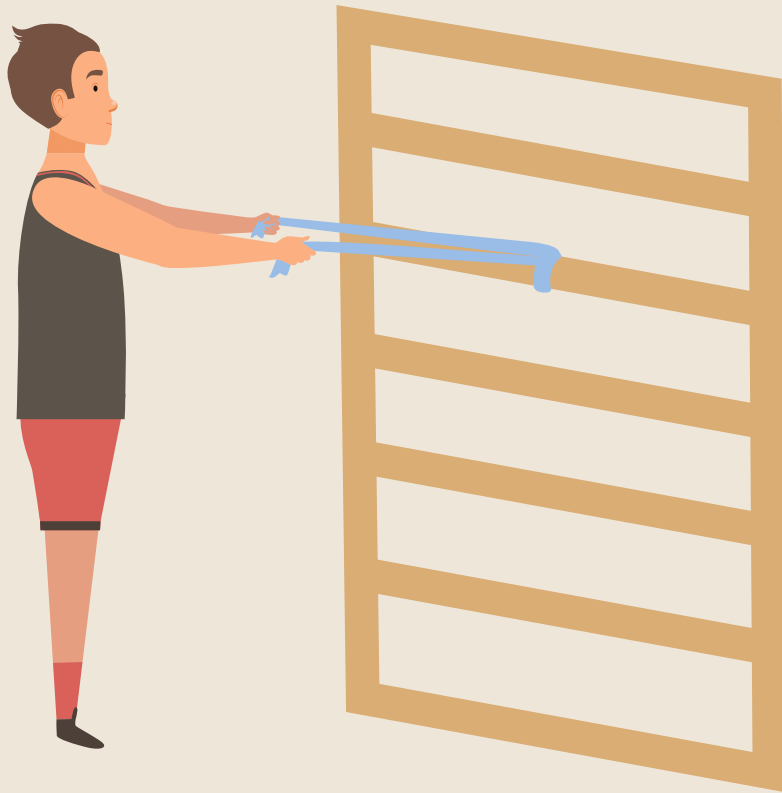
Deltoides (elevaciones)



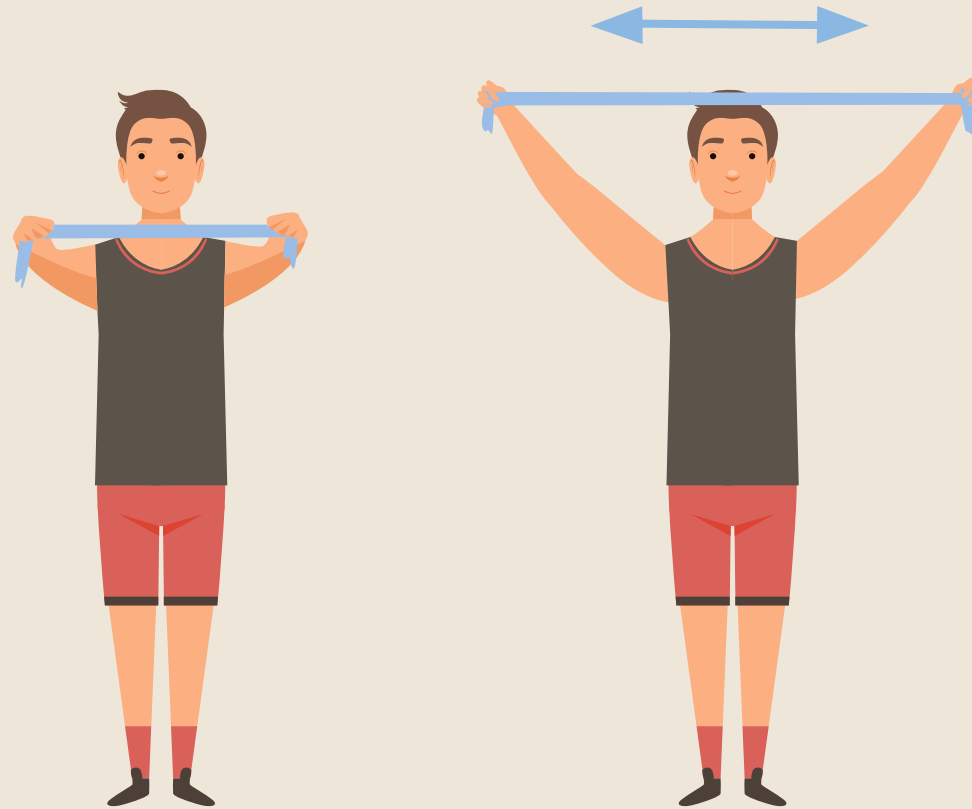
Deltoides (laterales)



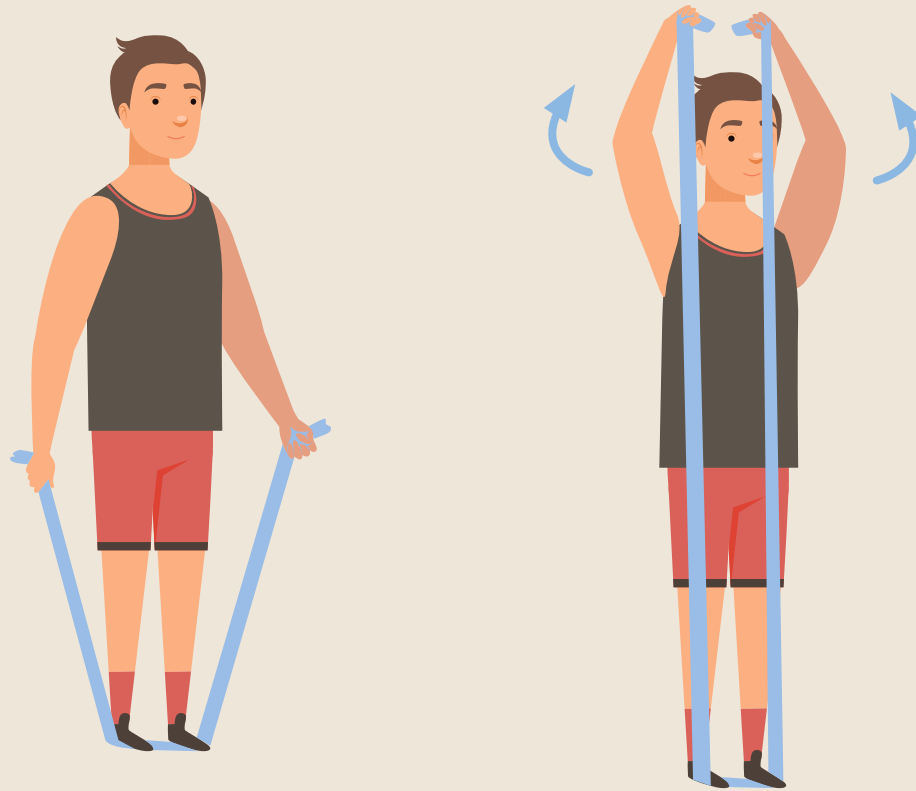
Interescapulares



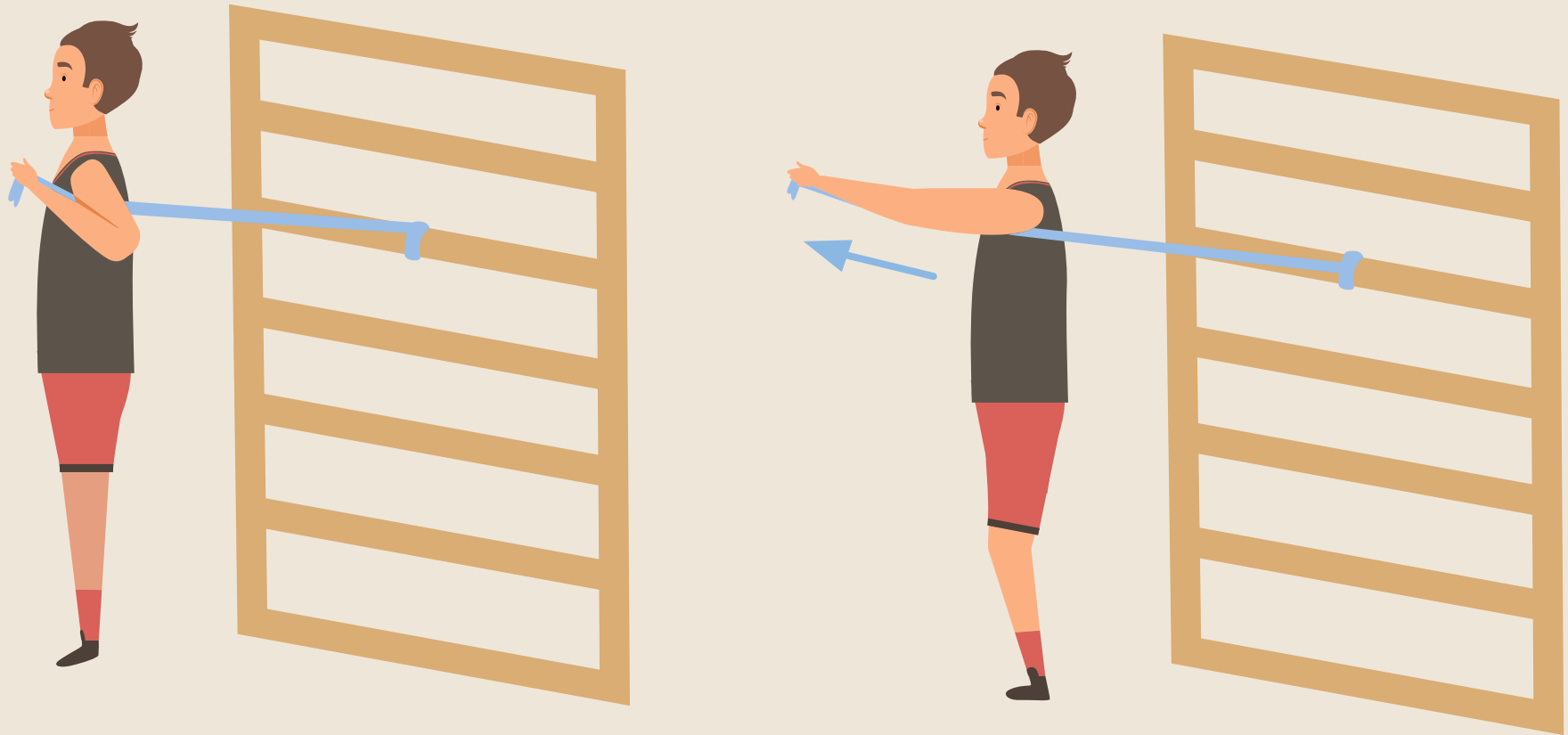
Interescapulares



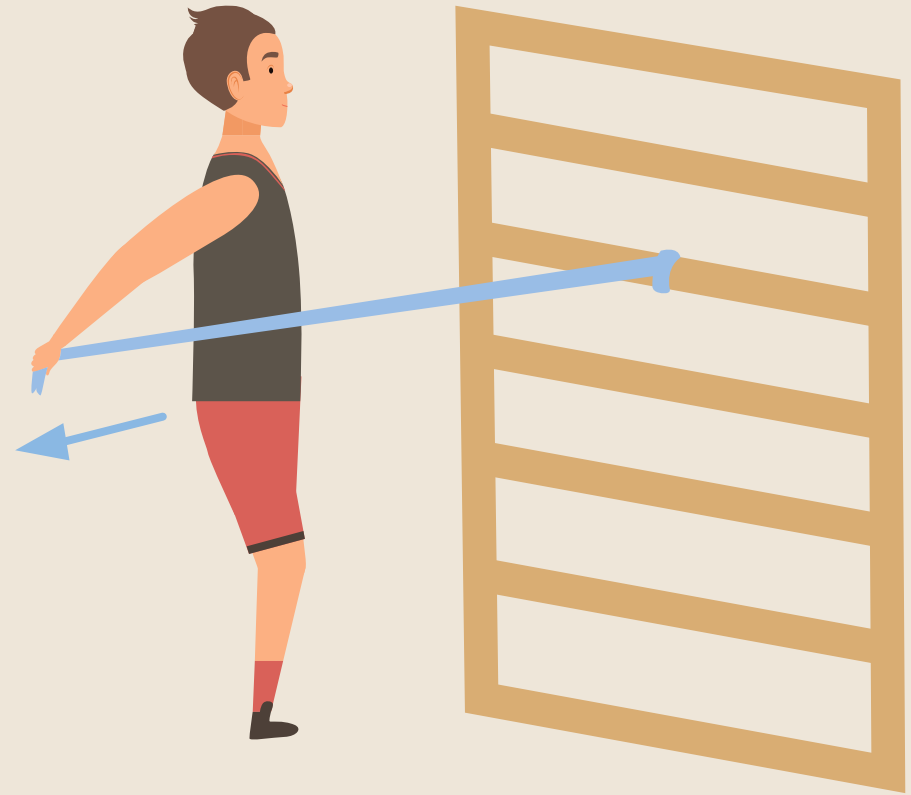
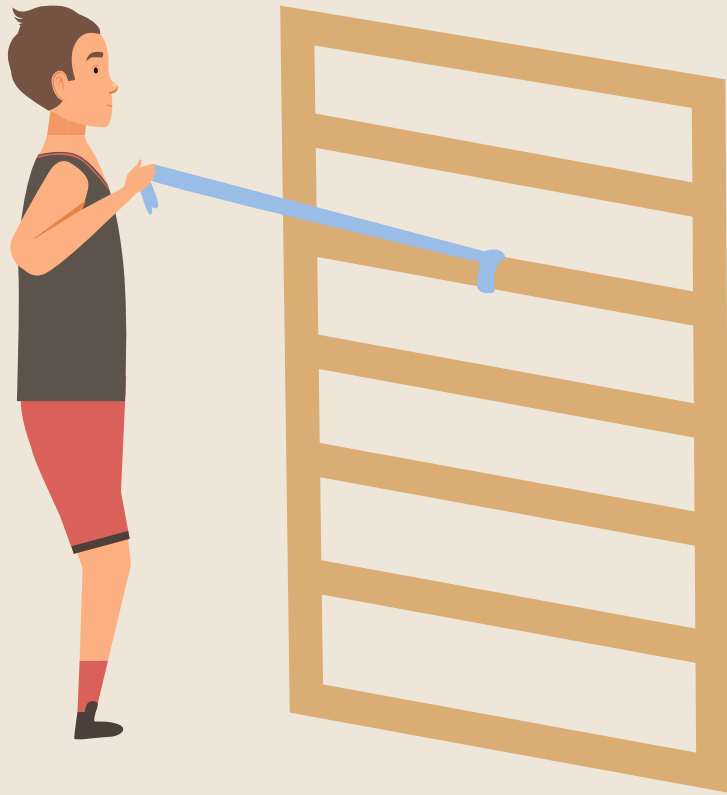
Trapepecios



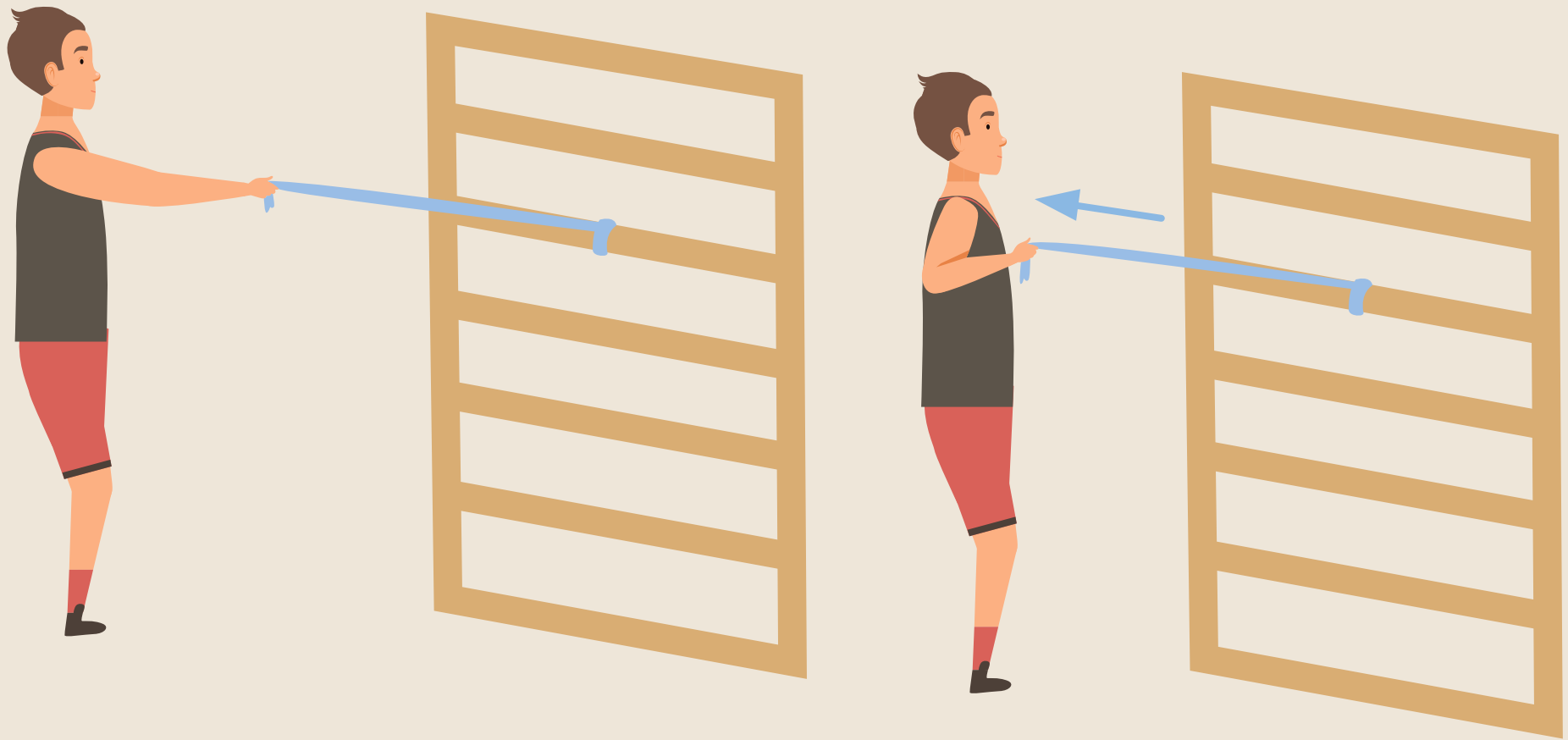
Pectoral



Tríceps



Dorsal



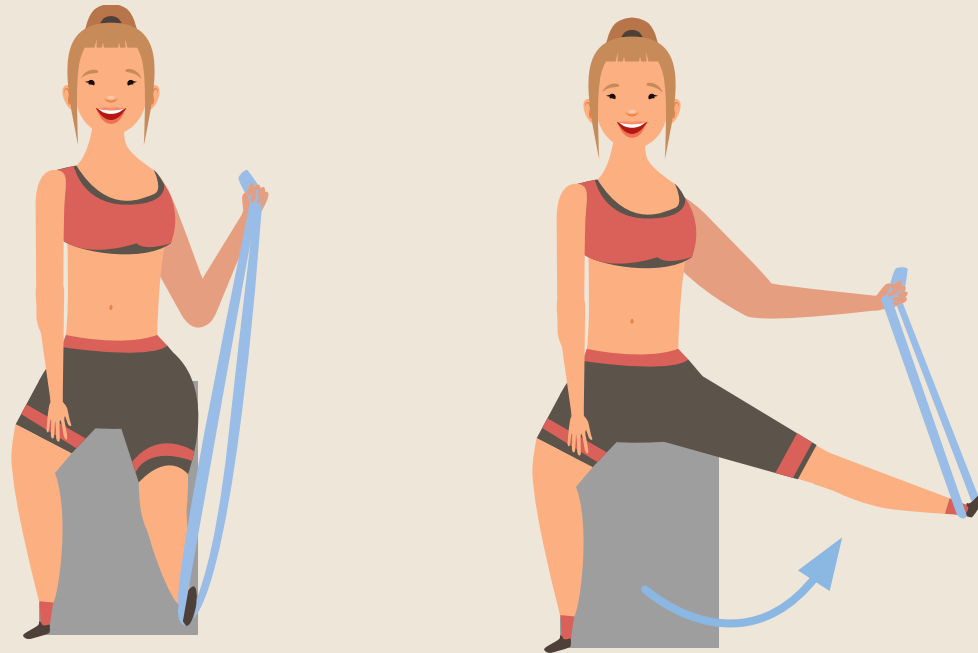


EJERCICIOS MIEMBRO INFERIOR

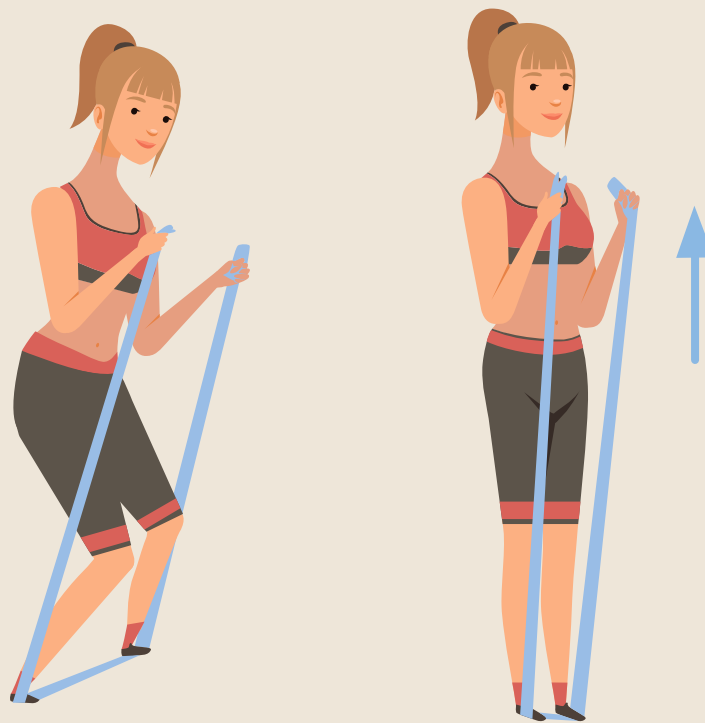
Gemelos



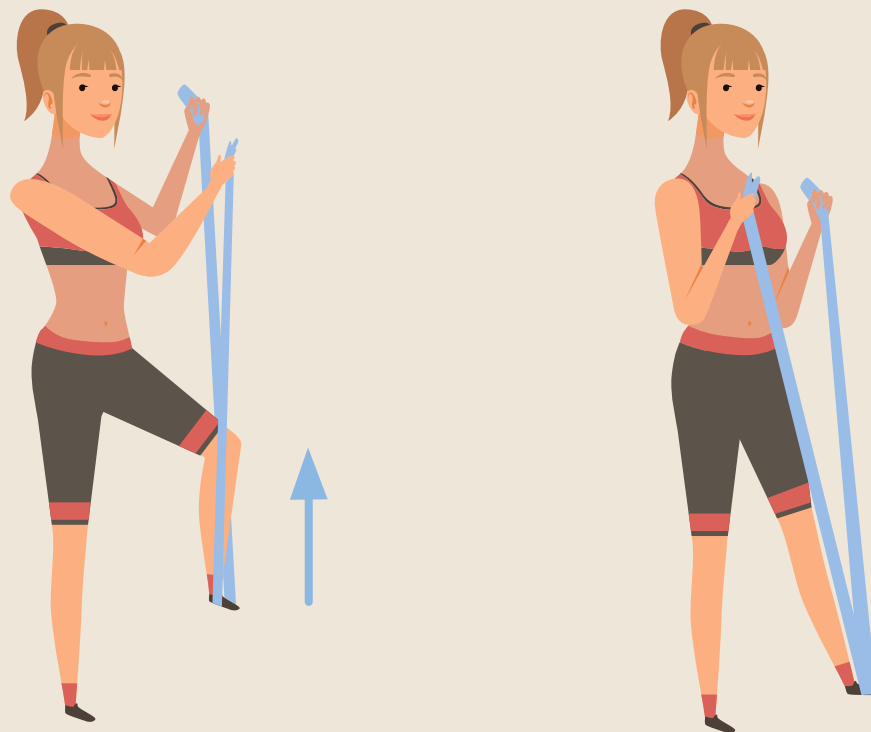
Aductores



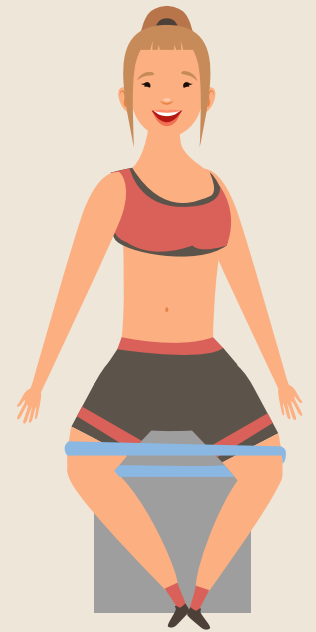
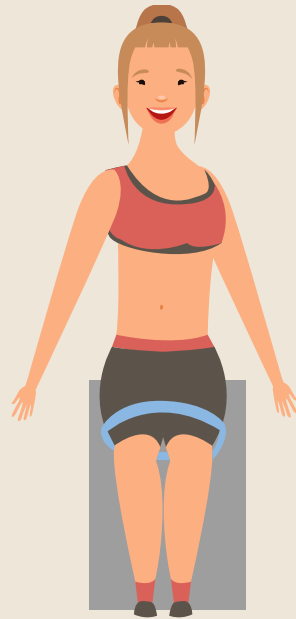
Cuádriceps (I)



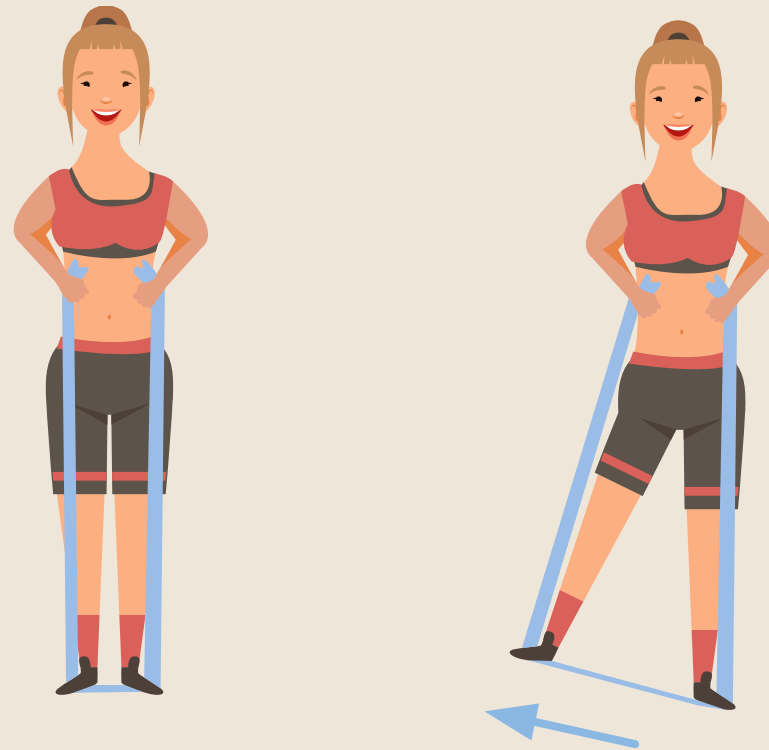
Cuádriceps (II)



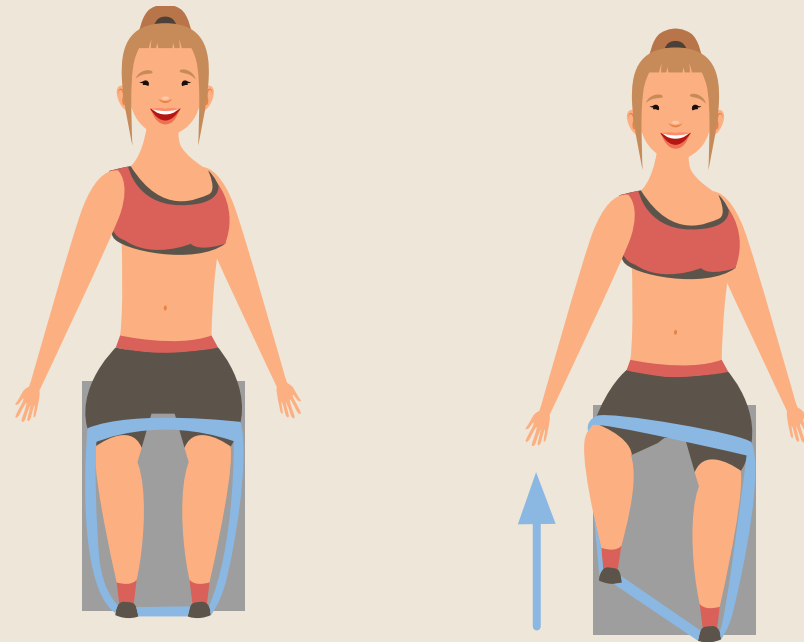
Abductores (I)



Abductores (II)



Psoas



Isquiotibial

