



LAS BANDAS ELÁSTICAS

DE ENORME AYUDA EN NUESTROS CALENTAMIENTOS Y ENTRENAMIENTOS

No es la primera vez que vemos como algunos arqueros y arqueras, antes de ponerse a tira, calientan con unas bandas elásticas de diferentes colores.

Pero, aún sirviendo para esa función las bandas elásticas sirven para muchas otras más. Debido a ello les vamos a dedicar unas líneas para conocerlas mucho mejor dentro de nuestras posibilidades de adquisición y uso.



Autor: Juanjo Hernández





Estas bandas, casi todas, podemos encontrarlas fabricadas en latex, aunque ya existen en el mercado un gran número de fabricantes que no utilizan este material en su fabricación, evitando así que afecte a las personas alérgicas a este determinado material.



Además de las bandas podemos encontrar en el mercado estas otras tiras, en forma de cuerda, provistas de asideros para una mayor facilidad en su sujeción a la hora de la realización de los ejercicios. Aunque en un principio, se encuentran más destinadas en su uso en ejercicios concretos de musculación y con cierta dificultad pueden servir para un calentamiento en tiro con arco, por los terminales en asa.





Son una excelente alternativa para utilizar en ejercicios de tonificación, siendo además muy recomendado su uso en ejercicios de rehabilitación por su excelente opción de recuperación de fuerza y movilidad.



¿Qué ventajas podemos encontrar en una banda elástica?

Las bandas elásticas pueden ser conseguidas por un precio barato. Ocupan muy poco espacio por lo que pueden ser transportadas sin la preparación de un sitio especial. Además de su utilización como calentamiento, las bandas pueden ser utilizadas para trabajar casi todos los grupos musculares de nuestro cuerpo, con fáciles ejercicios y en cualquier momento al poder disponer de las bandas en cualquier sitio.



Del mismo modo que existen mancuernas de diferentes pesos, en el mercado podemos encontrar con mucha facilidad bandas elásticas de diferentes tensiones. Estas diferentes tensiones son identificadas por los colores que los fabricantes proporcionan como acabado a estas bandas.





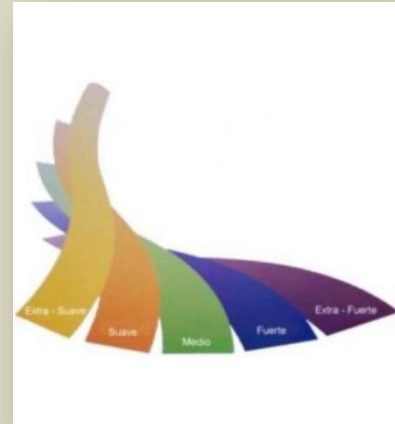
Color **Amarillo Suave**, nivel uno de fuerza, considerada como suave.

Color **Naranja medio**, nivel dos de fuerza, consideración de fuerza media.

Color **Verde**, un nivel tres de fuerza, considerada como fuerte.

Color **Azul**, un nivel cuatro: extra-fuerte.

Color **Granate**. Un nivel cinco: Fuerza especial.



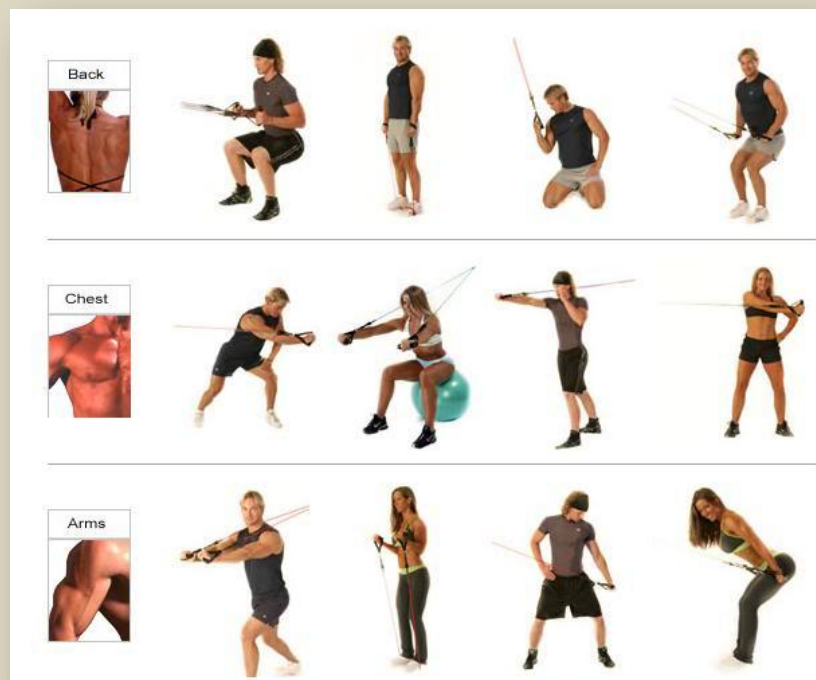
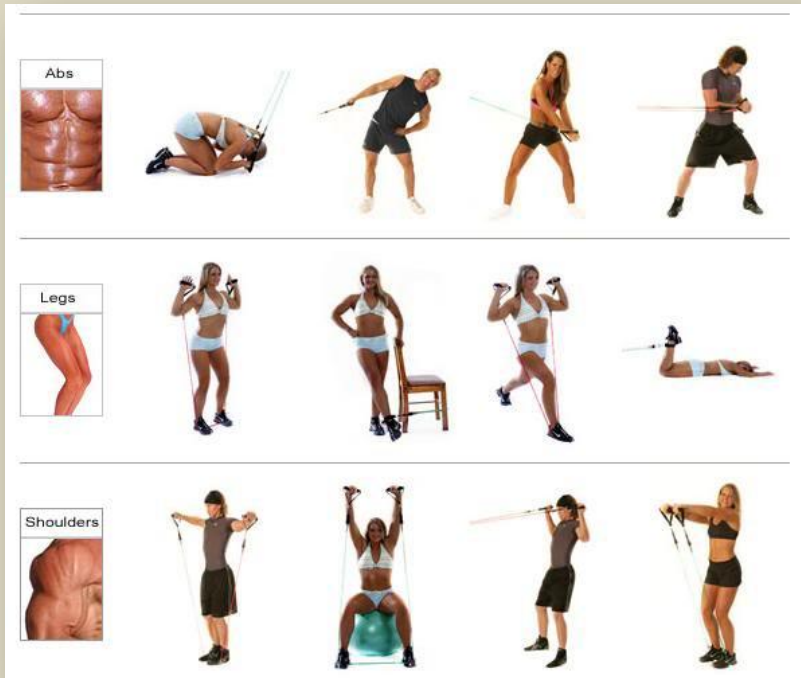
Si lo que se intenta es una sustitución de unas mancuernas es aconsejable la utilización de las bandas tipo cuerda provistas de agarres.

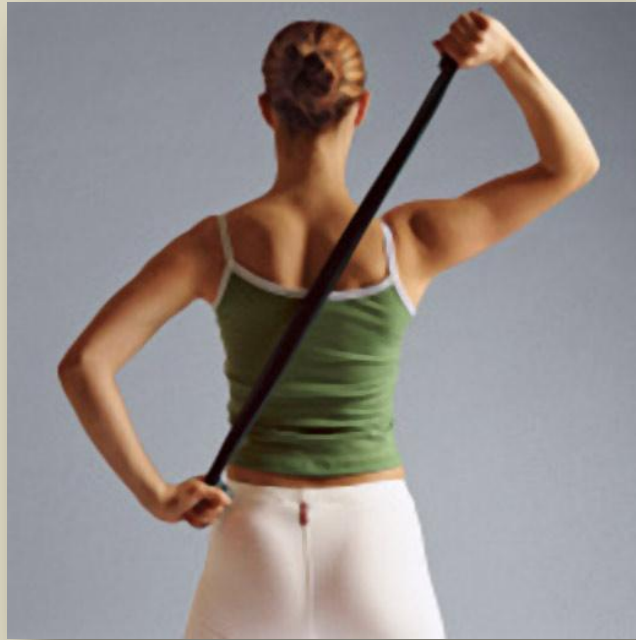
El mecanismo o la forma de utilización de las bandas elásticas es bastante sencillo, ya que solo hay que tomar la banda por dos puntos y realizar los ejercicios con repeticiones de entre diez y quince veces cada vez y que ello suponga algún tipo de esfuerzo para que sea efectivo. Cuanto menor sea la separación de los puntos de agarre de nuestras manos sobre la banda, mayor será la fuerza a ejercer, al igual que si doblamos o triplicamos las vueltas de la banda. Y por el contrario cuando separamos los puntos de agarre o quitamos vueltas a la banda.





Aquí podéis ver unos cuantos ejercicios para realizar y las partes del cuerpo a las que interesan:





Bien, como podéis apreciar el concepto de banda elástica es de suma importancia y un buen sustituto el arco en ejercicios de entrenamiento.

Hasta otro momento, realizar buenos tiros.

Juanjo Hernández

