Banda Pedal · Tu Mini Gym en Casa

REGALO · GUÍA 1 DE 2

Rutina 10 minutos en casa

Cinco ejercicios, cuatro semanas y una hoja para marcar cada sesión. Solo necesitas tu banda y un rincón de la sala.



Guía práctica

Edición octubre 2026

POR QUÉ ESTA RUTINA

Corta, constante y sin excusas

«Sí. Cualquier cosa que hagas es mejor que nada.» — u/gusta_cl, r/Chilefit

150

minutos por semana

Es lo que la OMS recomienda a los adultos de 18 a 64 años en actividad física de intensidad moderada, y recuerda que cualquier cantidad es mejor que ninguna.

2+

días de fuerza

Las directrices de la OMS (2020) piden actividades de fortalecimiento muscular que trabajen los grandes grupos musculares al menos dos días por semana. Esta rutina te da tres sesiones.

Lo que esta guía no promete

Un estudio con 24 adultos sedentarios encontró que seis semanas de ejercicios abdominales mejoraron la resistencia del abdomen, pero no redujeron la grasa abdominal. Por eso aquí el objetivo no es «bajar la barriga»: es **entrenar con constancia**, algo que tú controlas desde el primer día.

Cómo usarla: 3 sesiones por semana de 10 minutos. Los demás días suma caminatas o movimiento que disfrutes.

Fuentes: OMS, ficha «Physical activity» (who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) · OMS, Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario, 2020 · Vispute et al., J Strength Cond Res 2011;25(9):2559-2564, PMID 21804427 · Cita: reddit.com/r/Chilefit/comments/1037rva

TU CIRCUITO · 1 DE 2

5 ejercicios, 1 banda

Antes de empezar: revisa tu banda (guía de uso y cuidado), usa calzado y piso seco, y deja espacio libre a tu alrededor.

1

Espalda y brazos

Remo sentada

Sentada en el piso, piernas estiradas y pies completos en los pedales. Toma los mangos y llévalos hacia el pecho, juntando los codos hacia atrás. Regresa despacio.

2

Brazos

Curl de pie

De pie, pisa los pedales con firmeza. Con los mangos a los lados, sube las manos hacia los hombros con los codos pegados al cuerpo. Baja controlando el regreso de la banda.

3

Hombros

Press de hombros

De pie sobre los pedales, mangos a la altura de los hombros. Empuja hacia arriba sin arquear la espalda y baja lento hasta la posición inicial.

Los ejercicios son movimientos básicos con banda elástica. El orden, los tiempos y la frecuencia son una propuesta de esta guía, no una prescripción médica.

TU CIRCUITO · 2 DE 2

Abdomen, piernas y cómo medirte

4

Abdomen

Abdominal sentada

Sentada con las rodillas dobladas y los pies en los pedales, mangos junto al pecho. Inclina el torso hacia atrás hasta donde controles el movimiento y regresa despacio.

5

Piernas

Empuje de piernas acostada

Acostada boca arriba, pies en los pedales y mangos sujetos al pecho. Dobla las rodillas y empuja contra la banda para estirarlas, siempre lento.

Cómo se hace una ronda

- ✓ Cada ejercicio dura **1 minuto**: trabajas y descansas.
- ✓ Haces los 5 ejercicios en orden y repites la ronda **2 veces**: 10 minutos.
- ✓ Con el paso de las semanas trabajas un poco más y descansas un poco menos (ver plan).

Ojo: si sientes dolor (no cansancio), para. Si tienes una lesión o una condición médica, consulta antes con tu médico. Nunca sueltes los mangos de golpe mientras la banda está estirada.

Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud.

TU PLAN

4 semanas, 10 minutos por sesión

Mismo circuito todas las semanas. Lo único que cambia es cuánto trabajas dentro de cada minuto.

Semana	Trabajo / descanso	Rondas	Duración	Sesiones
1	30 s / 30 s	2	10 min	3
2	40 s / 20 s	2	10 min	3
3	45 s / 15 s	2	10 min	3
4	50 s / 10 s	2	10 min	3

Los días libres

Camina, baila o sal a mover el cuerpo. La OMS recomienda sumar al menos 150 minutos de actividad moderada por semana.

Si una semana se te cae

Retómala donde la dejaste. Cualquier cantidad de movimiento cuenta más que esperar a la semana perfecta.

Tu primera sesión es hoy: sácala de la caja, revisa la banda, pon un tapete y haz la ronda de la semana 1.

Plan propuesto por esta guía. Fuente de las recomendaciones de actividad: OMS, who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

TU CONTROL

Mis 4 semanas

Marca cada sesión que completes y anota cómo te sentiste.

Semana	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
1	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐
2	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐
3	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐
4	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐	Fecha ____ ☐

Cómo me sentí

Si la banda llega con un defecto o se rompe en uso normal, escríbenos por WhatsApp: tienes la **Garantía Banda Firme**.

Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud.