REGALO · GUÍA 2 DE 2

Uso y cuidado de tu banda

Qué revisar antes de cada uso, cómo usarla con seguridad y cómo guardarla para que te acompañe más tiempo.



ANTES DE CADA USO

Un chequeo de 30 segundos

Las bandas elásticas se desgastan con el uso. Revisarlas antes de cada sesión es la mejor forma de evitar sustos.

- **Los tubos:** recórrelos con la vista y con los dedos. Busca cortes, grietas, zonas delgadas o muy estiradas.
- **Los puntos de unión:** mira dónde los tubos se unen a los mangos y a los pedales; ahí se concentra la tensión.
- **Los mangos y pedales:** que estén firmes y sin partes sueltas.
- **Tu espacio:** piso seco y estable, sin objetos alrededor.
- **Tu calzado:** zapatillas o calzado que no resbalen sobre los pedales.

No la uses si…

Ves un corte, una grieta o una zona muy delgada en un tubo.

Un mango o un pedal está suelto o dañado.

Notas que algo se desprende al estirarla un poco.

Fuentes: THERABAND, «Care & Safety» (theraband.com/care-and-safety) · Performance Health Academy, «How to Safely Use Elastic Resistance» (performancehealthacademy.com/elastic-resistance-safety.html)

MIENTRAS ENTRENAS

Uso seguro en 3 pasos

1

Pisa los pedales completos

Pon el pie entero sobre el pedal, con calzado y sobre piso seco, antes de tomar los mangos.

2

Tensa y regresa despacio

Estira la banda de forma controlada y regresa con la misma calma. Nunca sueltes los mangos de golpe con la banda estirada.

3

Cuida tu cara y tus ojos

Mantén los tubos lejos del rostro y mira siempre hacia el frente mientras entrenas.

Evita

- ✓ Superficies rugosas y bordes filosos
- ✓ Pisos mojados o resbalosos
- ✓ Reparar una banda dañada

Hasta dónde estirar

Los límites varían según el producto, así que sigue las instrucciones que vengan con tu banda. Estira solo hasta donde puedas controlar el movimiento.

Ojo: si sientes dolor, para. Si tienes una lesión o condición médica, consulta antes con tu médico.

Fuentes: THERABAND, «Care & Safety» · Performance Health Academy, «How to Safely Use Elastic Resistance». Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta con un profesional.

CUANDO TERMINAS

Guardarla bien y cambiarla a tiempo

Después de cada sesión

- ✓ Vuelve a revisar los tubos y los puntos de unión.
- ✓ Guárdala seca y lejos de objetos con filo o superficies rugosas.
- ✓ Déjala recogida, sin nudos ni tubos doblados.

Cuándo cambiarla

Si encuentras un corte, una grieta o una zona delgada, deja de usarla. Una banda dañada no se repara: se reemplaza.

Garantía Banda Firme

Si tu banda llega defectuosa o se rompe en uso normal dentro de los primeros 30 días, la reemplazamos sin costo. Escríbenos por WhatsApp con un video y lo resolvemos.

Consejo: haz el chequeo de la hoja siguiente una vez por semana y anota la fecha: así sabrás cuándo notaste algo raro por primera vez.

Fuentes: THERABAND, «Care & Safety» · Performance Health Academy, «How to Safely Use Elastic Resistance».

TU CONTROL

Mi chequeo semanal

Imprímela o tómale una foto. Marca cada punto una vez por semana.

Punto a revisar	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Tubos sin cortes ni grietas	☐	☐	☐	☐
Uniones a mangos y pedales firmes	☐	☐	☐	☐
Mangos y pedales sin daños	☐	☐	☐	☐
Guardada seca y lejos de filos	☐	☐	☐	☐

Notas

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