

## **Clase 3**

### **Introducir banda elástica**

Hay otras tantas alternativas a las pesas que son las bandas o gomas elásticas.

Son una gran opción, no solo para conseguir buenos resultados con respecto a la tonificación, sino también para contrarrestar los efectos producidos por la edad como pueden ser la osteopenia u osteoporosis.

Es un equipamiento muy interesante y que pueden ser incluso una alternativa mejor a las pesas, sobre todo si no se tiene un nivel alto de entrenamiento o si se quiere hacer ejercicio en casa. "Si tienes más de 50 años, el entrenamiento con gomas puede ser una opción muy buena para desarrollar la fuerza si no quieres o no sabes trabajar con pesas, ya que es más fácil realizar un movimiento erróneo y lesionarse utilizando pesas sin tener una persona que controle la técnica y corrija los ejercicios, las gomas ofrecen una alternativa menos lesiva, que quita tensión a las articulaciones, además puedes adaptar su dureza a tus limitaciones.

Son aptas para todos los niveles, es otra de las grandes ventajas de este accesorio: Las bandas permiten una extensa lista de ejercicios adaptables a todos los niveles. De hecho, se puede combinar su uso con el de otros accesorios como pesas o máquinas de gimnasio para incrementar la intensidad del entrenamiento.

Empezamos con una banda elástica de nivel bajo o medio, sigue las instrucciones y no llegues nunca al punto del dolor.