

## Clase 4

### **Trabajo con banda elástica de piernas y brazos**

En esta clase, encontrarás una sesión completa de piernas y brazos, explicándote toda la técnica y trabajando a un ritmo lento para que puedas seguir sin riesgo a dañarte.

Tener unas piernas fuertes facilita nuestro día a día; no solo nos permite caminar y desplazarnos con mayor facilidad, aunque, parece complicado, tonificar las piernas en casa con las bandas elásticas puede ser una tarea más sencilla de lo que parece.

El entrenamiento de los brazos, hombros y tronco en general, te ayudará a mejorar tu fuerza, postura y a mejorar la masa ósea de los brazos.

El conjunto de los dos trabajos es igual a una sesión muy completa, segura y explicada al detalle.

Te enseñé un trabajo con la **banda elástica fija en la pared**, donde fortaleceremos brazos, piernas y equilibrio.

**Primero practica la técnica, controla el corsé muscular, después avanza en dureza y aumenta gradualmente las repeticiones.**