

Está claro que lo que nos gusta a todos es correr al aire

libre, esa sensación de avanzar, de respirar fuerte, de moverte rápido con el sufrimiento justo, controlando el esfuerzo, sin embargo habrá veces que no puedas salir, como ocurre en estos días, o incluso que pudiendo salir quieras hacer algo diferente para escapar de la rutina. Aquí viene el gimnasio más pequeño y barato del mundo para salvarte: las bandas elásticas.

Con nuestro plan de ejercicios y unas simples gomas vas poder seguir en forma para que cuando llegue el momento de correr fuera estás más fuerte que antes y lo disfrutes incluso más todavía.

CORREDOR, ENTRENA EN CASA

Aunque no realices el gesto específico de la carrera vas a mejorar, sí, de hecho es muy probable que después de preparar tus músculos sin correr, tonificándolos, corras más rápido que antes de hacerlo

Por **MIGUEL ANGEL RABANAL**. Educador Físico-Deportivo y Entrenador Nacional de Atletismo, Natación, Ciclismo y Triatlón. Prepara a deportistas de fondo de todo el mundo. Intelligentrunning.es y deporteinteligente.com

Fotos: GONZALO MANERA



TEN EN CUENTA...

- Las bandas elásticas, a diferencia de las pesas, tienen un comportamiento progresivo en cuanto a su resistencia, esto significa que al principio cuando están poco tensas cuesta muy poco moverlas y luego la fuerza que necesitas para extenderlas aumenta muy rápido.
- Te recomendamos que compres bandas de diferentes grosores y durezas, tanto planas como tubulares, verás cómo a cada ejercicio se le adapta mejor un tipo diferente. Son baratas y ocupan muy poco espacio en casa.
- No hagas experimentos con las posiciones de anclaje o cuando te pases una banda por debajo de un pie, porque al tensarla se puede soltar y darte en la cara, fíjate bien, por tu seguridad.
- Guárdalas en un sitio protegido del sol, las gomas no son buenas amigas de la radiación ultravioleta y se degradan si las dejas en el exterior, perdiendo propiedades elásticas y pudiendo llegar a romperse.

EJERCICIOS **DE PIE**

Del tren superior



→ **HOMBROS**

Pisando la goma a la mitad y sujetando los extremos con la mano, tracciona frontalmente hasta llevar la mano delante del pecho. Alterna el movimiento de brazos.



→ **BÍCEPS**

En la misma posición anterior y tensando un poco más la goma doblar el codo fijando este al cuerpo para que no se mueva y que el movimiento ascendente y descendente solo lo realice la mano.



→ **TRÍCEPS**

Con las manos sujetando un extremo de la goma por detrás del cuerpo y por encima de la cabeza, realizar un movimiento ascendente y descendente, fijando la posición del codo.



→ **DORSALES**

Sujetando la goma como si de una pica se tratase llevarla detrás del cuerpo y volverla hacia delante, procurando no doblar los codos.



→ **PECTORALES**

Situarse perpendicular al lugar de anclaje de la goma y traccionar hacia dentro con el codo ligeramente flexionado.

Del tren inferior



→ CUÁDRICEPS

Pisando la goma por los extremos mientras la goma rodea los hombros realizar sentadillas con la resistencia de la goma.



→ GEMELOS

Sujetando las gomas en tensión en el extremo de un pie, realizar extensiones con mucha amplitud.



→ GLÚTEOS

Situado en frente de donde está anclada la goma traccionar con el pie hacia atrás manteniendo la rodilla estirada y notando tensión en los glúteos y parte posterior de las piernas.

→ ADUCTORES

De lado al punto de anclaje, traccionar con el pie más cercano a la goma hacia la otra pierna.



→ ABDUCTORES

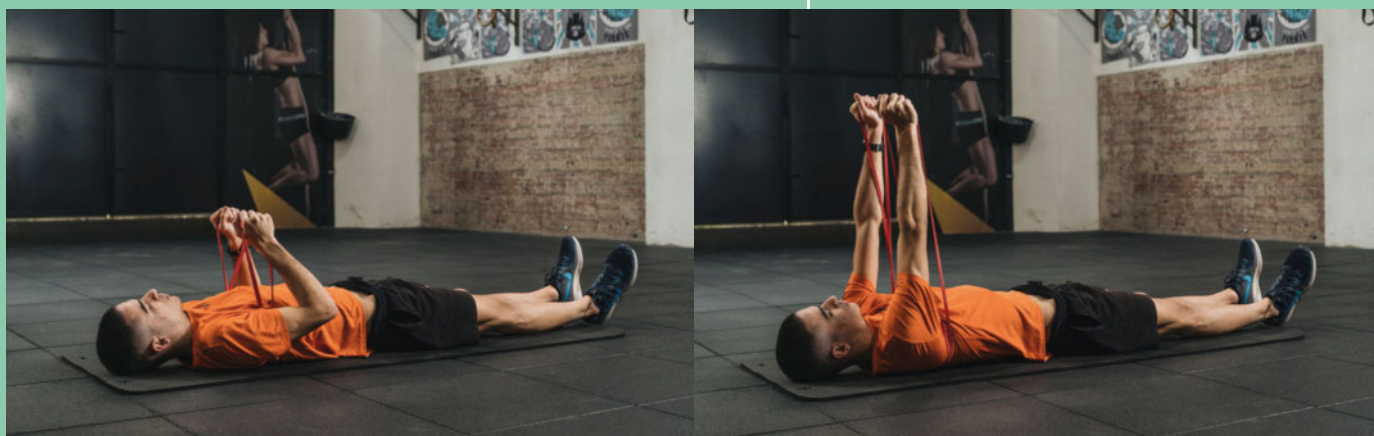
Igual pero al contrario, es decir traccionar con el pie más lejano y hacia fuera.

EJERCICIOS *TUMBADOS*

Del tren superior

→ PECTORALES

Boca arriba y con la goma por detrás de la espalda y en tensión llevar los extremos con las manos hacia arriba.



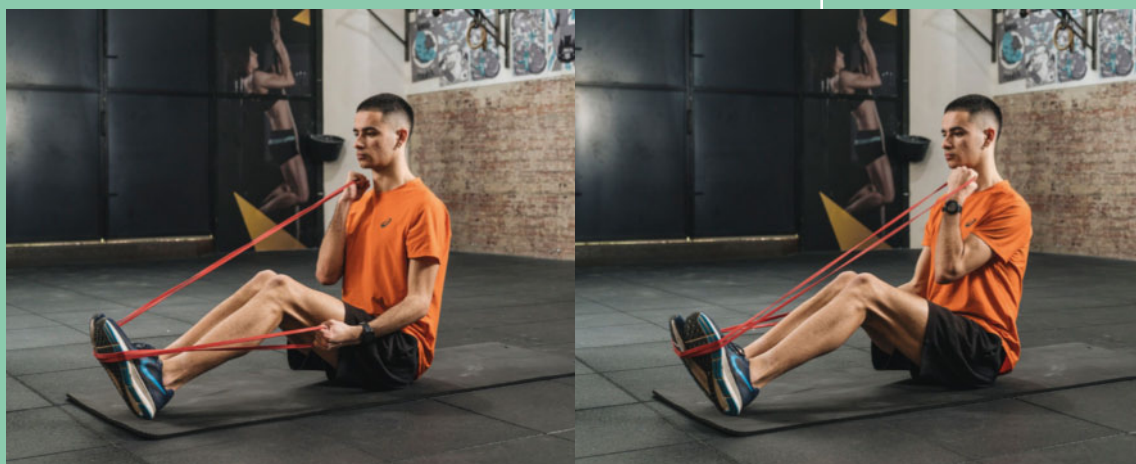
→ TRÍCEPS

Boca abajo con las gomas sujetas en los pies, traccionarlas hacia delante mientras se mantienen los codos fijos en el suelo.



→ BÍCEPS

En la posición de la foto traccionar la goma doblando los codos y sin moverlos llevar las manos hacia los hombros.



Del tren inferior

→ CUÁDRICEPS

Tumbado boca arriba, se pasa la goma bajo la planta del pie y se extienden las rodillas llevando los pies adelante.



→ BÍCEPS FEMORAL

Boca abajo se ata la goma a los tobillos y se tracciona llevando los talones al glúteo. Cambia de pierna y repite.



→ TIBIALES

Boca arriba con los extremos de las gomas en las punteras de los pies, hacer tracciones en dirección a la cabeza.



Agradecemos su colaboración al atleta internacional **Nacho Pérez Camino**, corredor sub20 de 800 m que hizo de modelo para nuestra sesión de fotos.

Síguelo en Instagram: [@nachoperez800](https://www.instagram.com/nachoperez800)
Gracias también al box de crossfit Gennox360 donde se realizó la sesión. www.gennox360.es