go band®
de los creadores de la Banca CanDo®

LATEX
Libre de Látex

Banda de ejercicio libre de látex

Banda de exercício sem látex

Carta de Ejercicios Personales

Quadro de Exercícios Pessoais

COMO SOSTENER SU BANDA DE EJERICIOS GO-BAND®

Haga un bucle amarrando los extremos de la banda con un nudo cuadrado o

Sostenga el borde con el pulgar y dedo índice, y envuelva alrededor de la mano o

Utilice anclas y manijas opcionales

NO SUJETE LAS BANDAS CON LAS UÑAS

COMO SEGURAR SUA BANDA DE EXERCÍCIO GO-BAND®

Faça um laço e amarre com um nó quadrado ou

Segure a extremidade com o polegar e o indicador e enrole a mão ou

Use alças e âncoras opcionais

NÃO PEGUE A BANDA COM OS DEDOS

FLEXIÓN DE MUÑECA | FLEXÃO DO PULSO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Sentarse en una silla.

Tome la banda con la mano con la que se desea hacer el ejercicio, pisando el otro extremo debajo del pie del mismo lado. Doble el brazo y coloque la parte inferior del mismo sobre el muslo de la pierna que pisa la banda.

Coloque el codo directamente abajo del hombro y permita que la mano cuelgue sin soporte frente al muslo, con la palma viendo hacia arriba y el pulgar apuntando hacia afuera.

Mantenga el pie firmemente posicionado pisando la banda y permita que la muñeca se doble ligeramente hacia atrás y hacia abajo.

Al Final

Cierre la mano, doble la muñeca hacia arriba llevándola en dirección al antebrazo, manteniendo el pulgar apuntando hacia afuera

El torso superior debe permanecer sin moverse, manteniendo siempre los glúteos y la espalda baja contacto con la silla.

Evite doblar el codo y levantar el antebrazo del muslo.

Lentamente regresar a la posición de inicio.

Modificar la ubicación (Longitud) de la banda bajo el pie si se desea incrementar la resistencia.

Começar

Sente-se na cadeira.

Segure a banda com a mão do exercício, colocando a banda sob o mesmo pé lateral, dobre o braço e coloque o braço na parte superior da mesma perna.

Posicione o cotovelo diretamente abaixo do ombro e deixe a mão pendurar sem apoio na frente da perna, com a palma da mão virada para cima e o polegar apontando para fora.

Mantenha o pé firmemente posicionado na banda e permita que o pulso dobre um pouco para trás e para baixo.

Terminar

Feche a mão, dobre o pulso para cima e para trás em direção ao braço, mantendo o polegar voltado para fora.

Mantenha o tronco superior reto com as nádegas e a região lombar em contato com a cadeira.

Evite dobrar o cotovelo e levantar o braço da parte superior da perna.

Retorne lentamente à posição inicial.

Modifique o posicionamento da banda sobre os pés se deseja aumentar a resistência.

FLEXION DE HOMBRO | FLEXÃO DO OMBRO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Póngase de pie. Tome un extremo de la banda y pise el otro extremo con el pie del mismo lado. Estire el brazo y déjelo colgar confortablemente a un lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia atrás.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

Levante el brazo hacia adelante hasta que la mano alcance la altura del hombro y la palma de la mano se encuentre viendo hacia el suelo.

Mantenga la cabeza y el torso superior inmóviles, y la muñeca firme.

Evite arquear la espalda baja y/o levantar el hombro hacia la oreja a medida que el brazo se levanta hacia adelante.

Lentamente retornar a la posición inicial.

Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

Começar

Fique em pé, segure a banda e pise nela com o mesmo pé lateral. Endireite o braço e deixe-o pendurar confortavelmente ao lado do corpo, com a palma da mão virada para trás.

Mantenha os joelhos levemente dobrados e o punho firme.

Terminar

Levante o braço para cima e diretamente para a frente do corpo até que a mão atinja a altura dos ombros e termine com a palma da mão virada em direção ao chão.

Mantenha a cabeça e a parte superior do tronco estacionária e firme.

Evite arquear a região lombar e (ou) levantar o ombro superior em direção à orelha enquanto o braço é levantado para cima.

Retorne lentamente à posição inicial.

Afaste o corpo do local de fixação e modifique o posicionamento do pé na banda, se deseja aumentar a resistência.

ver 0720

RUTINA DE EJERICICIOS

La rutina de ejercicios a desarrollar debe ser determinada por un médico, terapista o entrenador. La rutina deberá contener el número de repeticiones y sets, las veces por día y por semana.

DETERMINANDO LAS RESISTENCIAS APROPIADAS DE GO-BAND®

Solicite a su doctor o terapista que seleccione su Go-Band® de acuerdo con su etapa actual de rehabilitación. La Go-Band® seleccionada debería permitirle al paciente adherirse a las guías de ejercicio establecidas, ejecutando los ejercicios de manera competente.

ROTINA DE EXERCICIOS

Sua rotina de exercícios real deve ser determinada por um médico, terapeuta ou treinador. A rotina deve incluir número de repetições e séries, horas por dia e horas por semana.

DETERMINANDO RESISTANCE GO-BAND® ADEQUADAS

Peça ao seu médico ou terapeuta que selecione uma Go-Band® para o seu estágio atual de reabilitação. A Go-Band® selecionada deve permitir que você cumpra todas as diretrizes estabelecidas de exercícios e execute cada exercício com eficiência.

EXTENSION DE MUÑECA | EXTENSÃO DO PULSO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Sentarse en una silla.

Tome la banda con la mano con la que se desea hacer el ejercicio, pisando el otro extremo debajo del pie del mismo lado. Doble el brazo y coloque la parte inferior del mismo sobre el muslo de la pierna que pisa la banda.

Coloque el codo directamente abajo del hombro y permita que la mano cuelgue sin soporte frente al muslo, con la palma viendo hacia arriba y el pulgar apuntando hacia adentro.

Mantenga el pie firmemente posicionado pisando la banda y permita que la muñeca se doble ligeramente hacia adelante y hacia abajo.

Al Final

Cierre la mano, doble la muñeca hacia arriba llevándola en dirección al antebrazo, manteniendo el pulgar apuntando hacia adentro.

El torso superior debe permanecer sin moverse, manteniendo siempre los glúteos y la espalda baja contacto con la silla.

Evite doblar el codo y levantar el antebrazo del muslo.

Lentamente regresar a la posición de inicio.

Modificar la ubicación (Longitud) de la banda bajo el pie si se desea incrementar la resistencia.

Começar

Sente-se na cadeira.

Segure a banda com a mão de exercício, colocando a banda sobre o mesmo pé lateral, dobre o braço e coloque o braço na parte superior da mesma perna.

Posicione o cotovelo diretamente abaixo do ombro e deixe a mão pendurar sem apoio na frente da perna, com a palma da mão para cima e o polegar apontando para dentro.

Mantenha o pé firmemente posicionado na banda e deixe o pulso dobrar para frente e para frente na frente do mesmo lado do joelho.

Terminar

Feche a mão, dobre o pulso para cima e para trás em direção ao braço, mantendo o polegar voltado para dentro.

Mantenha o tronco superior parado com as nádegas e a parte inferior das costas em contato com a cadeira.

Evite dobrar o cotovelo e levantar o braço da parte superior da perna.

Retorne lentamente à posição inicial.

Modifique o posicionamento da banda sob os pés se deseja aumentar a resistência.

ABDUCCION DE HOMBRO | ABDUÇÃO DO OMBRO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Póngase de pie. Tome un extremo de la banda y pise el otro extremo con el pie del mismo lado. Estire el brazo y déjelo colgar confortablemente a un lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia el cuerpo.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

Levante el brazo lateralmente hacia afuera hasta que la mano alcance la altura del hombro y la palma de la mano se encuentre viendo hacia el suelo.

Mantenga la cabeza inmóvil, y la muñeca firme.

Evite arquear el torso superior hacia el lado del anclaje a medida que el brazo se levanta lateralmente hacia afuera.

Lentamente retornar a la posición inicial.

Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

Começar

Fique em pé, segure a banda e pise nela com o pé. Endireite o braço do exercício e deixe-o pendurar confortavelmente ao lado do corpo, com a palma da mão voltada para o corpo.

Mantenha os joelhos levemente dobrados e o punho firme.

Terminar

Levante o braço para cima e diretamente para fora do lado do corpo até que a mão atinja a altura dos ombros e termine com a palma da mão voltada para o chão.

Mantenha a cabeça parada e o pulso firme.

Evite dobrar o tronco superior em direção ao local de fixação, pois o braço é levantado para longe do lado do corpo.

Retorne lentamente à posição inicial.

Afaste o corpo do local de fixação e modifique o posicionamento do pé na banda, se deseja aumentar a resistência.

⚠ PRECAUCION

Evite usar Go-Band® en áreas donde se pueda golpear a otras personas por accidente.

Lea las direcciones y cuidadosamente siga las instrucciones en todo momento.

Inspecciones las bandas antes de cada sesión de ejercicios por cualquier daño que pueda ocurrir por su uso continuo.

Siempre revise que la banda se encuentre anclada de forma segura antes de realizar cualquier ejercicio.

¡Nunca amarre múltiples bandas juntas!

Evite ver directamente las Go-Band® mientras desarrolle los ejercicios.

Consulte inmediatamente a su médico o terapista si sufre alguna molestia durante el desarrollo de sus ejercicios.

⚠ PRECAUÇÕES

Evite usar o Go-Band® em áreas onde a banda possa atingir acidentalmente outras pessoas.

Leia as instruções e siga cuidadosamente as instruções do exercício o tempo todo.

Inspecione a (s) banda (s) antes de cada sessão de exercícios para verificar se há cortes ou rasgos que possam ocorrer devido ao uso contínuo.

Verifique sempre se a banda está bem presa antes de realizar qualquer exercício.

Nunca amarre várias bandas de força!

Evite olhar diretamente para o Go-Band® enquanto realiza exercícios.

Consulte imediatamente o seu médico ou terapeuta se sentir algum desconforto durante a execução de exercícios.

FLEXION DE CODO | FLEXÃO DE COTOVELO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Estando de pie, tome la banda con la mano del brazo que realizará el ejercicio.

Pise el otro extremo de la banda con el pie del mismo lado del brazo que realizará el ejercicio, manteniendo el brazo estirado, permitiendo que cuelgue confortablemente al lado del cuerpo, con la palma de la mano viendo hacia la pierna.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

Doble el codo y mueva la mano hacia arriba y afuera, llevándola frente al hombro del mismo lado, con el pulgar viendo hacia afuera.

Mantenga la cabeza inmóvil y la muñeca firme.

Evite que la parte superior del brazo se despegue del cuerpo, y evite arquear la espalda baja a medida que el brazo se doble

Lentamente retornar a la posición de inicio.

Aléjese del lugar de anclaje o modifique la longitud al ajustar la banda siendo pisada por el pie si se desea incrementar la resistencia.

Começar

Fique em pé, segure a banda com a mão do braço do exercício.

Pise na banda com o mesmo pé lateral e endireite o braço e deixe-o pendurar confortavelmente ao longo do lado do corpo, com a palma da mão voltada para o lado da perna.

Mantenha os joelhos levemente dobrados e o punho firme.

Terminar

Dobre o cotovelo e coloque a mão para cima e para fora na frente do mesmo ombro lateral, com o polegar voltado para fora.

Mantenha a cabeça parada e o pulso firme.

Evite afastar o braço do lado do corpo e (ou) arquear a região lombar quando o braço estiver dobrado.

Retorne lentamente à posição inicial.

Afaste o corpo do local de fixação e modifique a colocação do pé na banda, se for necessária maior resistência.

EXTENSION HORIZONTAL DE HOMBRO | EXTENSÃO HORIZONTAL DO OMBRO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Estando de pie, ubíquese con el brazo a ejercitar alejado del sitio de fijación de la banda. Luego tome la banda con la mano de ese brazo.

Estire el brazo a ejercitar por enfrente del cuerpo a la altura del hombro, posicionando la mano (palma viendo hacia atrás) frente al hombro opuesto.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas, su brazo estirado y la muñeca firme.

Al Final

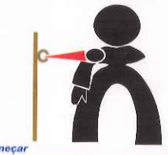
Tire del brazo hacia atrás a través de la parte superior del cuerpo, manteniéndolo a la altura de los hombros, terminando con palma de la mano hacia adelante.

Mantenga la cabeza sin mover y la muñeca firme.

Evite la rotación de la espalda superior y el movimiento hacia atrás y alejándose del punto de anclaje a medida que el brazo lira de la banda a través del frente del cuerpo.

Lentamente retornar a la posición inicial.

Si desea incrementar la resistencia, simplemente aléjese del punto de anclaje.



Começar

Fique em pé com o braço de exercício posicionado mais distante do local de fixação e segure a banda.

Endireite o braço do exercício na frente do corpo, na altura dos ombros, com a mão posicionada diretamente na frente do lado oposto do ombro e palma voltada para trás.

Mantenha os joelhos levemente dobrados, o braço reto e o punho firme.

Terminar

Puxe o braço para trás e pela parte superior do corpo na altura dos ombros e finalize com a palma da mão voltada para frente.

Mantenha a cabeça parada e o pulso firme.

Evite girar a parte superior do corpo para trás e para longe do local de fixação, pois o braço é puxado pela frente do corpo.

Retorne lentamente à posição inicial.

Afaste o corpo do local de fixação, se deseja maior resistência.

FEI
Fabrication Enterprises Inc.
250 Clearbrook Road, Suite 240
Elmsford, NY 10523 (USA)
tel: +1-914-345-9300 • 800-431-2830
fax: +1-914-345-9800 • 800-634-5370
FabEnt.com

CE
EC REP
Authorized CE representative:
AJW Technology Consulting GmbH
Königsallee 106
40215 Düsseldorf (Germany)

Optimiza tu rutina de ejercicios con accesorios adicionales

Otimize seu treino com acessórios opcionais

10-5334
Kit de accesorios
Kit de acessórios

10-5330
Manijas de espuma con cincho
Alças de espuma com tiras

10-5310
Ancla de estribo de doble bucle
Âncora estribo com cinch duplo

10-5325
Anclaje en disco para puerta
Ancoragem para porta com disco

ELEVACION DE ESCAPULA | ELEVAÇÃO DE OMOPLATA

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Estando de pie, tome un extremo de la banda con la mano y pise el otro extremo con el pie del mismo lado.

Estire el brazo, permitiéndole que cuelgue confortablemente a un lado del cuerpo con la palma de la mano viendo hacia atrás.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas, la muñeca firme y el codo fijo.

Al Final

Levante y eleve el brazo y el hombro en dirección a la oreja.

Mantenga la cabeza sin mover, el brazo recto y evite curvar el torso superior alejándose del pie o punto de anclaje a medida que el hombro está siendo elevado.

Lentamente retorne a la posición de inicio.

Si lo desea, modifique la longitud de la banda al pisarla con el pie para aumentar la resistencia.

OPTION: El ejercicio descrito puede ser mejorado al permitir que el coso se doble y ejecutar un movimiento de remo hacia arriba luego del ejercicio de elevación de hombro.

Começar

Fique em pé, segure a banda e pise na banda com o pé. Endireite o braço do exercício e deixe-o pendurar confortavelmente na lateral do corpo, com a palma da mão voltada para trás.

Mantenha os joelhos levemente dobrados, o punho firme e o cotovelo travados.

Terminar

Levante e eleve o braço e o ombro em direção à orelha.

Mantenha a cabeça parada, braço reto e evite dobrar o tronco superior para longe do local de fixação, pois o ombro é elevado.

Retorne lentamente à posição inicial.

Modifique a colocação do pé na banda se deseja aumentar a resistência.

OPÇÃO: O exercício acima pode ser aprimorado, permitindo que o cotovelo se dobre e execute um movimento de "linha vertical" após o exercício "Elevação".

PATRON BIDIMENSIONAL DE HOMBRO | PADRÃO DO OMBRO D-2

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

Colóquese con el brazo a ejercitar alejado del punto de anclaje, manteniendo el cuerpo ligeramente detrás de dicho anclaje.

Sujete la banda, estirando el brazo a ejercitar colocando la mano frente a la cadera opuesta con el dedo pulgar viendo hacia abajo y atrás.

Doble el brazo opuesto (brazo sin ejercitar) y coloque la mano sobre la misma cadera.

Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y la muñeca firme.

Al Final

Hale el brazo a ejercitar hacia arriba, a través del cuerpo hasta llegar a una posición posterior en un patrón diagonal, rotando el hombro hacia atrás.

La posición final es cuando la banda está estirada a través del pecho, con el brazo estirado y el pulgar apuntando hacia atrás.

Mantenga la cabeza sin mover y la muñeca firme.

Evite rotar el torso superior en la dirección a la que el brazo a ejercitar se mueve.

Lentamente retorne a la posición inicial.

Ubíquese más alejado y más detrás del punto de anclaje si desea incrementar la resistencia.

Começar

Fique em pé com o braço de exercício posicionado mais distante e o corpo ligeiramente atrás do local de fixação.

Segure a banda, endireite o braço do exercício e posicione a mão na frente do quadril do lado oposto, com o polegar voltado para baixo e para trás.

Dobre o braço que não é de exercício e coloque a mão no mesmo quadril.

Mantenha os joelhos levemente dobrados e o punho firme.

Terminar

Puxe o braço para cima, através e atrás do corpo em um padrão diagonal enquanto gira o ombro para trás.

Terminar com a banda na parte superior do peito, braço reto e apontar o polegar para trás.

Mantenha a cabeça parada e o pulso firme.

Evite girar o tronco superior na direção em que o braço do exercício está se movendo.

Retorne lentamente à posição inicial.

Mova o corpo para mais longe e atrás do local de fixo, se deseja aumentar a resistência.

FLEXION DE CADERA | FLEXÃO DO QUADRIL

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Coloque la banda alrededor de las piernas, poco arriba o debajo de las rodillas.
- Acuéstese boca arriba, coloque las manos detrás de la cabeza y enderece (estire) las piernas.
- Mantenga la cabeza y los hombros contra el suelo, aprete el estómago y mantenga contacto de la espalda baja con el suelo.

Al Final

- Aprete los músculos superiores de las piernas, fije la rodilla y eleve del suelo la pierna a ejercitar mientras mueve los dedos de los pies hacia adelante (en dirección de la barbilla).
- Mantenga la espalda baja plana, contra el suelo mientras dure el ejercicio (Si no le es posible, doble la rodilla de la pierna que no se está ejercitando y coloque la banda alrededor del arco del pie).
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Mueva la banda mas cerca a los pies si se desea incrementar la resistencia.

Começar

- Coloque a banda ao redor das duas pernas, logo acima ou logo abaixo dos joelhos.
- Deite-se de costas, coloque as mãos atrás da cabeça e endireite as duas pernas.
- Mantenha a cabeça e os ombros no chão, aperte o estômago e alise as costas ao chão.

Terminar

- Aperte os músculos da parte superior da perna, trave o joelho e levante a perna do exercício do chão enquanto puxa os dedos para trás em direção à canela.
- Mantenha a região lombar contra o chão durante todo o exercício. (Se não puder fazê-lo, dobre a perna que não é de exercício e fixe a banda ao redor do arco do pé).
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Mova a banda para mais perto dos pés, se deseja aumentar a resistência.

ROTACION INTERNA DE RODILLA | ROTAÇÃO INTERNA DO JOELHO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Coloque la banda alrededor la parte baja de las piernas y acuéstese boca abajo.
- Mantenga los muslos juntos, doble las rodillas y alinee los tobillos directamente sobre las rodillas.
- Doble sus brazos y coloque ya sea la barbilla o la frente en la parte trasera de las manos que están sobre el piso.
- Coloque una almohada pequeña bajo las caderas si se sienten molestias en la espalda baja.

Al Final

- Separe las piernas (parte inferior) y rote la cadera hacia adentro (El ejercicio puede desarrollarse con una sola pierna si se desea).
- Mantenga su cabeza sobre la parte trasera de las manos y evite levantar las caderas del piso.
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Mueva la banda mas cerca a los pies si desea incrementar la resistencia.

Começar

- Coloque a banda ao redor das pernas e deite-se de bruços.
- Mantenha as coxas juntas, dobre os joelhos e alinhe os calcanhares diretamente acima dos joelhos.
- Dobre os braços e coloque o queixo ou a testa nas costas das mãos apoiadas no chão.
- Coloque um travesseiro pequeno sob os quadris, se sentir algum desconforto na região lombar.

Terminar

- Separe as pernas e gire os quadris para dentro (o exercício pode ser realizado com apenas uma perna, se desejado).
- Mantenha a cabeça nas costas das mãos e evite levantar os quadris do chão.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Mova a banda para mais perto dos pés, se deseja aumentar a resistência.

FLEXION PLANTAR DE TOBILLO (PIERNA RECTA) | FLEXÃO PLANTAR DO TORNOZELO (PERNA RETA)

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Siéntese y coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar.
- Sostenga la banda y tire en dirección a la parte superior del cuerpo.
- Mantenga la pierna recta y permita que los dedos sean halados en dirección a la parte anterior de la pierna baja.
- Sostenga fuertemente la banda durante todo el ejercicio.

Al Final

- Mueva los dedos de los pies en dirección contraria la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla durante el ejercicio.
- Lentamente regrese a la posición inicial.
- Hale la banda mas cerca de la parte superior del cuerpo si desea incrementar la resistencia.

Começar

- Sente e coloque a banda em torno do antepé da perna do exercício.
- Segure a banda e puxe-a em direção à parte superior do corpo.
- Endireite a perna e permita que os dedos sejam puxados para trás em direção à parte inferior da perna.
- Mantenha um aperto firme na banda durante todo o exercício.

Terminar

- Aponte os dedos dos pés e afaste o pé da perna.
- Evite dobrar o joelho durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Puxe a banda para mais perto da parte superior do corpo, se deseja maior resistência.
- Evite dobrar o joelho durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Puxe a banda para mais perto da parte superior do corpo para aumentar a resistência.

EXTENSION DE CADERA | EXTENSÃO DO QUADRIL

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Coloque la banda alrededor de la parte inferior de las piernas.
- Acuéstese boca abajo, con las caderas, pecho y cabeza en la parte superior de el banco o mesa de ejercicios.
- Enderece las piernas y coloque los dedos de los pies en el piso.
- Coloque una pequeña almohada bajo las caderas si los bordes del banco o mesa de ejercicios causa molestias.

Al Final

- Mueva el tobillo hacia arriba, alejándolo del cuerpo, halando los dedos de los pies hacia la barbilla y levantando hacia arriba la pierna a ejercitar hasta que la parte superior de la misma sea paralela al piso.
- Mantenga las piernas enderezadas y evite levantar la cabeza y el pecho de la banca o mesa de trabajo mientras dure el ejercicio.
- Lentamente regrese a su posición inicial.
- Mueva la banda mas cerca de los pies si se desea incrementar la resistencia.

Começar

- Coloque a banda ao redor das pernas.
- Deite-se de bruços com os quadris, o peito e a cabeça em cima do banco ou da mesa.
- Endireite as pernas e coloque os dedos dos pés no chão.
- Coloque um travesseiro pequeno sob os quadris se a borda da bancada ou da mesa causar algum desconforto.

Terminar

- Empurre o calcanhar para fora do corpo, puxe os dedos em direção à canela e levante a perna do exercício para cima até que a coxa fique paralela ao chão.
- Mantenha as pernas retas e evite levantar a cabeça e o peito em cima da bancada ou mesa durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Mova a banda para mais perto dos pés, para aumentar a resistência.

FLEXION DE RODILLA ESTANDO DE PIE | FLEXÃO DO JOELHO DE PÉ

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Estando de pie y viendo hacia la pared, coloque la banda alrededor del pie de la pierna que no se va a ejercitar, y alrededor de la parte baja de la pierna a ejercitar (pantorrilla).
- Con los brazos extendidos, coloque las manos contra la pared, soportando la parte superior del cuerpo.
- Extienda la pierna que no se va a ejercitar, doble ligeramente la rodilla de la pierna a ejercitar, coloque los dedos del pie viendo hacia el piso (haciendo contacto con el piso) por detrás del cuerpo. (puede colocar el pie de la pierna que no se está ejercitando en una superficie elevada si se quiere incrementar el rango).
- Manténgase derecho y mantenga los músculos del abdomen apretados.

Al Final

- Mantenga el balance sobre la pierna que no se está ejercitand, doble la rodilla de la pierna a ejercitar y eleve el tobillo en dirección a las nalgas.
- Mantenga la pierna superior (muslo) sin mover, evitando doblar los brazos y arquear la espalda baja.
- Lentamente retornar a la posición de inicio.
- Puede mover la banda mas cerca al tobillo en la pierna a ejercitar si se desea incrementar la resistencia.

Começar

- Fique de frente para a parede, coloque a banda ao redor do pé da perna que não está exercitando e ao redor da parte inferior da perna que está exercitando.
- Endireite os braços, coloque as mãos na parede e apoie a parte superior do corpo.
- Endireite a perna que não é de exercício, dobre levemente a perna de exercício, aponte os dedos dos pés e coloque-os no chão atrás do corpo (coloque o pé da perna que não se exercita no topo da superfície elevada, se deseja aumentar o alcance).
- Fique em pé e mantenha os músculos do estômago tensos.

Terminar

- Equilibre a perna que não está exercitando, dobre a perna e levante o calcanhar para cima em direção às nádegas.
- Mantenha a coxa estacionária, evite dobrar os braços e arquear a região lombar.
- Retorne lentamente para a posição inicial.
- Mova a banda para mais perto do tornozelo da perna de exercício, se deseja resistência maior.

INVERSION DE TOBILLO | INVERSÃO DO TORNOZELO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Ancle la banda como se muestra en la imagen.
- Siéntese, coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar, con la parte exterior del pie cercana y alineada con el punto de anclaje.
- Enderezar la pierna y permita que el pie gire hacia afuera, con los dedos de los pies apuntando hacia arriba y afuera.

Al Final

- Gire el pie hacia adentro, en dirección la parte interna de la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o mover la pierna durante el ejercicl.
- Lentamente retorne a la posición inicial.

Começar

- Prenda a banda como mostrado.
- Sente-se, coloque a banda em torno do antepé da perna de exercício com a parte externa do pé mais próxima e alinhada com o local de fixação.
- Endireite a perna, permita que o pé gire para fora e os dedos apontem para cima e para fora.

Terminar

- Vire o pé para dentro e para cima em direção à parte inferior da perna.
- Evite dobrar o joelho ou mover a perna durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.

ABDUCCION DE CADERA | ABDUÇÃO DO QUADRIL

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Coloque la banda alrededor de las dos piernas, ligeramente por arriba de las rodillas.
- Acuéstese de lado, con la pierna a no ejercitar en el suelo.
- Doble la pierna a no ejercitar, enderece la pierna a ejercitar, gire la cadera hacia adentro y toque el suelo con el dedo pulgar del pie.
- Doble el brazo superior y coloque la mano en el suelo frente al cuerpo buscando posición confortable.
- Enderece el brazo inferior sobre la cabeza y coloque la cabeza en la parte superior de dicho brazo.
- Ruede la cadera superior hacia adelante y alinearla con el hombro.

Al Final

- Levante la pierna a ejercitar directamente hacia arriba, mantenga los dedos del pie apuntando hacia abajo y continúe el movimiento hacia arriba con el tobillo.
- Mantenga la pierna a ejercitar derecha y evite arquear la espalda baja.
- Lentamente vuelva a la posición inicial.
- Mover la banda ligeramente por debajo de las rodillas si se quiere incrementar la resistencia (no mas de 10 cm bajo las rodillas).

Começar

- Coloque a faixa em torno das duas pernas, logo acima dos joelhos.
- Deite-se de lado com a perna que não seja de exercício mais próxima do chão.
- Dobre a perna que não está em exercício, endireite a perna (parte superior), gire o quadril para dentro e descanse o dedão do pé no chão.
- Dobre o braço superior e coloque a mão no chão confortavelmente na frente do corpo.
- Endireite o braço inferior e apoie a cabeça na parte superior do braço.
- Role a parte superior do quadril para frente e alinhe com o ombro.

Terminar

- Levante a perna do exercício para cima, mantenha os dedos apontando para baixo e conduza em direção ao teto com o calcanhar.
- Mantenha a perna do exercício reta e evite arquear a região lombar.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Mova a banda para baixo logo abaixo dos joelhos, se deseja aumentar a resistência (não inferior a 10 cm abaixo dos joelhos).

FLEXION DE RODILLA EN PRONO | FLEXÃO PRONTA DO JOELHO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Coloque la banda alrededor de la parte baja de las piernas y colóquese acostado boca abajo.
- Enderece las piernas y estire los dedos de los pies.
- Coloque la barbilla o la frente en el suelo, colocando las manos bajo las caderas.
- Coloque una almohada pequeña bajo las caderas si existe molestias en la espalda baja.

Al Final

- Presiona las caderas con las manos y doble la pierna a ejerci.
- Mantenga la cabeza contra el suelo y evite elevar las caderas de las manos.
- Lentamente regrese a la posición inicial.
- Para incrementar la resistencia, mueva la banda mas cerca de los pies.

Começar

- Coloque a banda ao redor das pernas e dele-se de bruços.
- Endireite as pernas e aponte os dedos dos pés.
- Descanse o queixo ou a testa no chão e coloque as mãos sob os quadris.
- Coloque um travesseiro pequeno sob os quadris, se sentir algum desconforto na região lombar.

Terminar

- Pressione os quadris nas mãos e dobre a perna do exercício.
- Mantenha a cabeça no chão e evite levantar os quadris das mãos.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Mova a banda para mais perto dos pés, se deseja aumentar a resistência.

EVERSION DE TOBILLO | EVERSÃO DO TORNOZELO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Colocar una banda como se muestra en la imagen
- Siéntese. Coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar con la parte interna del pie lo mas cercana y alineada a el punto de anclaje.
- Enderezar la pierna, permita que el pie gire hacia adentro y las puntas de los dedos de los pies miren hacia arriba y adentro.

Al Final

- Gire el pie hacia afuera y arriba, en dirección a la parte externa de la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o mover la pierna mientras dure el ejercicio.
- Lentamente retorne a la posición inicial.
- Alejar el cuerpo del punto de anclaje si se desea incrementar la resistencia.

Começar

- Prenda a banda como mostrado.
- Sente-se, coloque a banda em torno do antepé da perna do exercício com a parte interna do pé mais próximo e alinhado ao site do anexo.
- Endireite a perna, permita que o pé gire para dentro e os dedos apontem para cima e para dentro.

Terminar

- Vire o pé para cima e para fora em direção à parte inferior da perna.
- Evite dobrar o joelho ou mover a perna durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Afaste o corpo da porta se deseja aumentar a resistência.

ROTACION EXTERNA DE CADERA | ROTAÇÃO EXTERNA DO QUADRIL

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Siéntese en el suelo y coloque la banda alrededor de ambas piernas, ligeramente por encima de las rodillas.
- Doble las rodillas hasta que las rodillas queden a una altura ligeramente por debajo del pecho.
- Coloque los talones y la parte interna de ambos pies juntos.
- Enderece los brazos, coloque las palmas de las manos por detrás del cuerpo.

Al Final

- Mantener los talones juntos, separe las rodillas y los dedos de los pies, rotando la cadera hacia afuera (El ejercicio se puede ejecutar con una sola pierna si se desea).
- Mantenga el pecho en posición vertical, el arco natural en la espalda baja y evite levantar las nalgas del piso.
- Para incrementar el nivel de resistencia, puede aumentar el nivel de flexión de las rodillas.

Começar

- Sente-se no chão e coloque a banda em volta das pernas logo acima dos joelhos.
- Dobre as pernas até que os joelhos estejam logo abaixo da altura do peito.
- Coloque os calcanhares e a parte interna dos pés juntos.
- Endireite os braços, coloque as mãos no chão logo atrás do corpo.

Terminar

- Mantenha os calcanhares juntos, afaste os joelhos e os dedos dos pés e gire os quadris para fora (o exercício pode ser realizado com apenas uma perna, se desejado).
- Mantenha o peito natural, arco natural na região lombar e evite levantar as nádegas do chão.
- Aumente a flexão dos joelhos se deseja aumentar a resistência.

EXTENSION DE RODILLA SENTADO | EXTENSÃO ASSENTADA NO JOELHO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Sentarse en una silla o banco, coloque la banda alrededor del pie de la pierna a no ejercitar y alrededor de la parte baja de la pierna a ejercitar.
- Doble las rodillas, coloque los pies firmemente en el piso, manteniendo las rodillas juntas y la espalda baja perpendicular al suelo.
- Siéntese derecho y mire directamente al frente.

Al Final

- Enderezar la pierna a ejercitar mientras se halan los dedos del pie en dirección al cuerpo.
- Mantenga el pie de la pierna que no se está ejercitando firmemente en el suelo mientras dure el ejercicio.
- Evite levantar del banco de trabajo o silla la pierna que se está ejercitando durante la duración del ejercicio.
- Lentamente retorne a la posición de inicio.
- Coloque la banda en el tobillo de la pierna a ejercitar si se desea aumentar la resistencia.

Começar

- Sente-se em um banco ou cadeira, coloque a banda ao redor do pé da perna que não está exercitando e ao redor da perna da perna que está exercitando.
- Dobre os joelhos, coloque os pés firmemente no chão, com os tornozelos juntos e as pernas perpendiculares ao chão.
- Sente-se na vertical e olhe para frente.

Terminar

- Endireite a perna do exercício enquanto puxa os dedos em direção ao corpo.
- Mantenha o pé da perna não exercitada firmemente no chão durante todo o exercício.
- Evite levantar a perna do exercício do banco ou da cadeira durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Coloque a banda em torno do tornozelo da perna de exercício se deseja aumentar a resistência.

DORSIFLEXION DE TOBILLO | FLEXÃO DORSI NO TORNOZELO

Repeticiones | Repetições _____ Sets | Conjuntos _____

Veces por día | Vezes por dia _____ Veces por semana | Vezes por semana _____

Comentarios | Comentários _____

Al Inicio

- Colocar una banda como se muestra en la imagen.
- Siéntese viendo hacia el punto de anclaje. Coloque la banda alrededor del antepié de la pierna a ejercitar.
- Estire la pierna y permita que los dedos de los pies apunten hacia abajo y adelante.

☐ OPCION: Doblar la rodilla 20 – 30 grados.

Al Final

- Hale el pie hacia adelante y atrás en dirección a la pierna baja.
- Evite doblar la rodilla o elevar la pierna mientras dure el ejercicio.
- Lentamente retorne a posición de origen.
- Alejar el cuerpo del punto de anclaje si se desea incrementar la resistencia.

Começar

- Prenda a banda como mostrado.
- Sente-se, de frente para o local do anexo, e coloque a banda em torno do pé.
- Endireite a perna e permita que os dedos apontem para baixo e para frente.

☐ OPÇÃO: Dobrar o joelho 20° - 30°.

Finish

- Puxe o pé para cima e para trás em direção à perna.
- Evite dobrar o joelho ou levantar a perna do chão durante o exercício.
- Retorne lentamente à posição inicial.
- Afaste o corpo da porta se deseja aumentar a resistência.

©2020 FEI, all rights reserved. Go-Band, CanDo and ✕ are trademarks of Goldberg.