

## **BASES DEL ENTRENAMIENTO CON THERA-BAND EN EL FITNESS COLECTIVO.**

En la época de grandes inventos y sistemas “revolucionarios” de entrenamiento y maquinaria con inversiones elevadísimas (que mezclan auténticos avances en entrenamiento con factores comerciales), las bandas elásticas siguen siendo uno de los recursos más utilizados y efectivos tanto en actividades colectivas como implemento de tensión o resistencia para entrenadores personales y deportivos.

Las bandas elásticas están formadas por látex puro de una gran elasticidad con una altura de unos 25 a 30 centímetros y diferenciadas por distintos colores en relación a su mayor o menor tensión. En este caso, no podemos hablar de colores concretos ya que difieren de un fabricante a otro, sin unificación de criterio clara.

La principal característica diferencial de las mismas reside en el hecho de que, a medida que se va aumentando la longitud de la misma, ésta nos ofrece una resistencia mayor. Además, este aumento de la resistencia suele coincidir con el final de la fase concéntrica del ejercicio, normalmente la de menor exigencia de tensión muscular para el individuo, por lo que tendremos un trabajo más constante y sin fases de relativo descanso.

Autores y entrenadores afirman que incluso programas de entrenamiento de sólo entre 15 y 20 minutos diarios pueden proporcionar sensibles mejoras a distintos niveles, aunque mayoritariamente lo trabajamos como una parte más de nuestras sesiones o entrenamientos dentro de un programa de acondicionamiento físico ya sea colectivo o individual.

El enfoque más utilizado con este material es el entrenamiento de la fuerza-resistencia, ya que ofrecen una resistencia más limitada que otros materiales como las pesas, sistemas hidráulicos, vibratorios, etc., aunque también existe la posibilidad de utilizarlo para el entrenamiento cardiovascular e incluso como complemento para el aumento de la intensidad en trabajos de fuerza máxima o con autocargas.

## **PRINCIPALES VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS:**

-Mínimo coste e inversión. Un rollo de aproximadamente 20 metros de banda elástica no supera los 50€ de coste.

-Facilidad de transporte, recogida y almacenamiento, lo que se hace ideal para entrenadores personales a domicilio o técnicos que trabajen con su material en diferentes instalaciones, así como centros con poca capacidad de inversión.

-Posibilidad de entrenamiento en individual, por parejas y con otro tipo de implementos, tanto en movimientos monoarticulares como poliarticulares.

-Mayor exigencia a la musculatura fijadora según movimientos y posiciones respecto a otros materiales.

-Tal y como hemos comentado anteriormente, una resistencia al trabajo creciente a medida que se desarrolla la fase concéntrica del movimiento.

## **PROTOCOLO DE EJECUCIÓN DE EJERCICIOS:**

-Comprobar que la banda está en buen estado y se pueda entrenar o realizar ejercicios con ella.

-Buscar la fijación idónea para cada movimiento, ya sea mediante el propio cuerpo (manos, pies...) como por objetos externos (mosquetones, puertas, steps...).

-Mantener la actitud postural recomendada para la ejecución de movimientos y ejercicio:

- Cuello y cabeza en alineación natural con la columna, así como evitar actitudes hiperlordóticas o hipercifóticas tanto en la estabilización como en la ejecución.
- No estirar al máxima la articulación del codo.
- Ligera flexión de rodillas así como también una pequeña rotación externa de caderas.

-Además, activar la musculatura estabilizadora propia del ejercicio a ejecutar. En este caso siempre tendremos un trabajo de CORE (activación del transverso abdominal, paravertebrales, suelo pélvico...) así como de otros estabilizadores más específicos del propio gesto a realizar, como por ejemplo, el trabajo de abductores, glúteos, etc. en movimientos de sentadilla con cadena abierta.

En el trabajo con la banda elástica también debemos hacer un especial hincapié en la posición y alineación de hombros, cuello y escápulas. Uno de los mayores vicios en practicantes reside en dejarse vencer ligeramente por la resistencia de la banda y adoptar malas posturas que generan sobrecargas en la porción superior del trapecio y musculatura extensora del cuello, ya de por sí sobrecargada por la naturaleza tónica de ambos (tienen cierta tensión para mantener la posición erguida o sentados frente a un ordenador).

En este caso, debemos hacer visualizar al cliente la correcta alineación de estos segmentos, remarcando que los hombros deben "separarse" del cuello y realizar una aducción o activación escapular, es decir, acercar los omóplatos (coloquialmente "paletillas" a la columna vertebral).

-Inspirar normalmente en la fase excéntrica del ejercicio y espirar en la concéntrica.

### **RECOMENDACIONES DEL USO Y MANTENIMIENTO DE BANDAS ELÁSTICAS:**

-Longitud de la misma de unos dos metros como mínimo para poder realizar todo tipo de ejercicios. En caso de que la longitud sobrepase la necesaria, no tendremos problemas enrollando la misma sobre extremidades o realizando lazos o nudos que acorten la misma. Sin embargo, es muy habitual ver therabands excesivamente cortas que no permiten algunos movimientos.

-No llevar joyas, anillos o pulseras que puedan dañar las mismas, así como conservarlas limpias y con talco para evitar que queden pegadas.

-Evitar dejar las bandas guardadas con nudos o sobre objetos calientes.

-Mantener un equilibrio entre hemisferios, ya sea realizando el mismo volumen e intensidad de trabajo en entrenamientos convencionales o uno distinto en casas de trabajo de compensación.

## **¿CUÁNTAS SERIES Y REPETICIONES DEBEMOS HACER DE UN EJERCICIO?**

Obviamente ello va a depender de nuestro estado físico y de los objetivos hacia los que enfoquemos las sesiones, así como a la resistencia que ofrezca la banda elástica. Resulta interesante, tanto en trabajo con grupos como en individual, poseer bandas con distinto grado de resistencia o "dureza", ya que, como es lógico, tendremos clientes con diferentes niveles de fuerza: Trabajo poliarticular, grupos musculares más fuertes que otros o, simplemente, un movimiento nos permita realizar una mayor activación de fibras.

### **▪ Entrenamiento de fuerza resistencia:**

Pese a que la finalidad de muchos de estos ejercicios es realmente la que entendemos como "aeróbica" o de "tonificación" (palabra en el segundo caso mal utilizada y que no es más que el resultado de quemar calorías y conseguir cierta definición muscular), según autores como Diéguez (2.006), si conseguimos realizar sin excesivos problemas más de 24-25 repeticiones de un mismo ejercicio en una serie, el estímulo muscular apenas aportará mejoras a nuestro organismo en cuanto a fuerza, consumo calórico, etc.

En este caso, un ejemplo bastante práctico sería realizar series de 20-24 repeticiones (en sesiones de acondicionamiento físico con soporte general deberíamos trabajar en acorde con los bloques musicales) de un grupo muscular combinado con un movimiento del grupo eminentemente antagonista, que además serviría como recuperación activa del primero. Es decir, realizar super-series combinando pecho y dorsal, bíceps y tríceps o abductores y aductores de la cadera.

### **▪ Entrenamiento de la fuerza:**

En este caso, debemos tener en cuenta que el número de repeticiones debe ser notablemente inferior al caso de fuerza-resistencia, según Colado (1.996), trabajaríamos entre 6-8 y 10-12 repeticiones por serie. ¿Realmente la fuerza que permiten las bandas elásticas nos facilitará un trabajo de este tipo? Deberemos en este caso buscar la mayor tensión posible en las mismas así como los grados de movimiento en los que nos ofrezca una mayor resistencia.

Por otro lado, también debemos destacar que los periodos de descanso en series enfocadas al entrenamiento de fuerza deben ser bastante mayores al de fuerza resistencia (Tous 1.999).

Además, no se recomienda la mezcla de los dos factores anteriormente comentados dentro de una misma sesión, ya que ambos se anulan entre sí.

- **Entrenamiento cardiovascular:**

En este caso podemos utilizar las thera-bands como forma de resistencia añadida a movimientos cardiovasculares propios del aeróbic (pasos básicos como step-touch, femorales, marchas) aumentando así el trabajo de estabilización.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Entrenamiento con el Thera-Band (Kempf, Schelcher, Ziegler). 2.007- Editorial Paidotribo.

Nuevas tendencias en el entrenamiento de la fuerza (Tous, Julio). 1.999- Editorial Paidotribo

Fitness en Salas de Musculación (Colado). 1.996 – Editorial INDE

Entrenamiento Funcional en Salas de Fitness. Vol. I y II (Diéguez). 2.006 – Editorial INDE

Entrenamiento Funcional en clases colectivas – (Liébana) 2.009 – Formación Life Studio.