

ENTRENAMIENTO BÁSICO CON GOMAS - CTS WORKOUT -



¡Bienvenidos al método de entrenamiento CTS WORKOUT!
Prepárate para descubrir una forma de entrenar diferente, práctica y
llena de libertad. Aprenderás a trabajar todo tu cuerpo, sin importar
dónde estés: en casa, al aire libre o incluso mientras viajas.
¡Es hora de ponerte en movimiento y transformar tu forma de entrenar!

Creado por Tony Sánchez

ENTRENAMIENTO BÁSICO CON GOMAS

- CTS WORKOUT -

1. ¡BIENVENIDOS!
2. EL ENTRENAMIENTO CON GOMAS
3. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD
4. BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON GOMAS
5. CONSEJOS BÁSICOS ANTES DE COMENZAR
6. EJERCICIOS BÁSICOS CON GOMAS
7. PROGRAMA BASICO
8. ELEMENTOS CTS WORKOUT
9. ¡FELICIDADES!



BIENVENIDOS



Tony Sánchez

CEO & Founder **CTS WORKOUT**

¡Bienvenidos! Soy **Tony Sánchez**, fundador de **CTS WORKOUT**, y estoy encantado de acompañarte en este primer paso hacia un estilo de vida más activo y saludable. Este PDF está diseñado para que descubras cómo las bandas elásticas pueden ser una herramienta revolucionaria en tu entrenamiento.

Con años de experiencia en el mundo del acondicionamiento físico, he aprendido que la clave para alcanzar tus objetivos está en la constancia, la simplicidad y la versatilidad. Por eso, las bandas **CTS WORKOUT** son perfectas: puedes entrenar donde quieras, cuando quieras y adaptarlas a tu nivel.

Prepárate para aprender ejercicios, desarrollar fuerza, resistencia y, sobre todo, disfrutar de un entrenamiento que se adapta a ti.

¡Empecemos juntos este emocionante camino!

¡Nos vemos en el entrenamiento!

 [ctsworkoutsystem](https://www.instagram.com/ctsworkoutsystem)



EL ENTRENAMIENTO CON GOMAS



El entrenamiento con gomas CTS WORKOUT es una forma práctica, efectiva y versátil de mejorar tu forma física. Las bandas circulares permiten realizar una amplia variedad de ejercicios en cualquier lugar, sin necesidad de un gimnasio.

Este PDF está diseñado para que descubras cómo usar las bandas de manera efectiva y segura desde el primer día.



EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

El presente programa de entrenamiento con gomas o bandas elásticas está diseñado con **fines informativos y educativos**. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, incluidos los que aquí se presentan, es altamente recomendable **consultar con un médico** o profesional de la salud, especialmente si tienes alguna condición médica preexistente, lesión o preocupación de salud.

CTS WORKOUT no se hace responsable de daños o lesiones resultantes del uso indebido o inapropiado de las bandas elásticas.

Supervisión y técnica: asegúrate de realizar los ejercicios siguiendo las indicaciones proporcionadas y manteniendo una técnica adecuada. Si no estás seguro de cómo realizar un movimiento correctamente, busca la asistencia de un profesional cualificado.

Mantenimiento del equipo: antes de cada sesión, inspecciona las bandas elásticas para asegurarte de que estén en buen estado. No utilices bandas dañadas o desgastadas, ya que podrían romperse y causar lesiones.

Adaptación personal: este programa puede requerir modificaciones según tu nivel de condición física y experiencia. Detén inmediatamente cualquier ejercicio que cause dolor o incomodidad, y consulta a un profesional de la salud si experimentas molestias persistentes.

Ni CTS WORKOUT ni sus representantes serán responsables de lesiones o daños que puedan ocurrir durante la práctica de estos ejercicios. Al realizar este programa de entrenamiento, aceptas esta **exención de responsabilidad** en su totalidad. Este material informativo no sustituye el asesoramiento personalizado de un profesional de la salud o entrenador cualificado. ¡Entrena de manera segura y consciente para obtener los mejores resultados!



BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON GOMAS CTS WORKOUT

01

Adaptabilidad: tres niveles de resistencia para todo tipo de usuarios.

02

Portabilidad: entrena donde quieras, desde casa hasta en la naturaleza.

03

Progresión: aumenta la intensidad según mejoras tu forma física.

04

Versatilidad: trabaja fuerza, resistencia, estabilidad y mucho más.

05

Ergonomía: agarres acolchados para mayor comodidad y seguridad.



Constancia

Técnica

Superación



CONSEJOS BÁSICOS ANTES DE COMENZAR

Antes de empezar, asegúrate de seguir estas recomendaciones:

01

Calentamiento previo: prepara tu cuerpo.

02

Zona segura: usa una superficie antideslizante como la colchoneta CTS WORKOUT.

03

Postura correcta: evita lesiones asegurándote de mantener una buena alineación corporal.

04

Respiración: acompaña cada movimiento con una respiración adecuada.



EJERCICIOS BÁSICOS CON GOMAS

01



02



03



04



05



06



07



08

Descripción de los ejercicios que te propongo con bandas elásticas.

Estos ejercicios trabajan una amplia variedad de grupos musculares, ofreciendo un entrenamiento equilibrado y efectivo.

Recuerda mantener siempre una técnica correcta para evitar lesiones.

EJERCICIO 1

REMO ESPALDA



EJECUCIÓN

Desde una posición de pie, sujeta la banda por los manerales con ambas manos. Coloca la banda en línea bajo los pies. Tira de los manerales hacia la cadera manteniendo los codos pegados al cuerpo. Enfocándote en apretar los omóplatos al final del movimiento.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Dorsal ancho, trapecio, romboides, deltoides posterior y bíceps braquial.



EJERCICIO 2

PESO MUERTO



EJECUCIÓN

Pisa la banda en línea con ambos pies y sujeta los manerales, manteniendo las manos cerca de tus piernas. Desde una posición recta, baja el pecho hacia delante de forma controlada flexionando ligeramente las rodillas, manteniendo la columna alineada. Regresa a la posición inicial.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Isquiotibiales, glúteos, erectores espinales, dorsal ancho y trapecio.



EJERCICIO 3

PECTORAL



EJECUCIÓN

Ancla la banda en la espalda a la altura del pecho. Sujeta los manerales con ambas manos y, con los brazos casi extendidos, lleva las manos al frente hasta que se encuentren. Regresa controladamente a la posición inicial.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Pectoral y deltoides anterior.



EJERCICIO 4

BÍCEPS



EJECUCIÓN

Pisa la banda con ambos pies en ocho y sujeta los manuales con las manos, manteniéndolas por delante de tus caderas. Flexiona los codos para llevar las manos hacia los hombros, manteniendo los codos pegados al cuerpo. Regresa a la posición inicial controladamente.

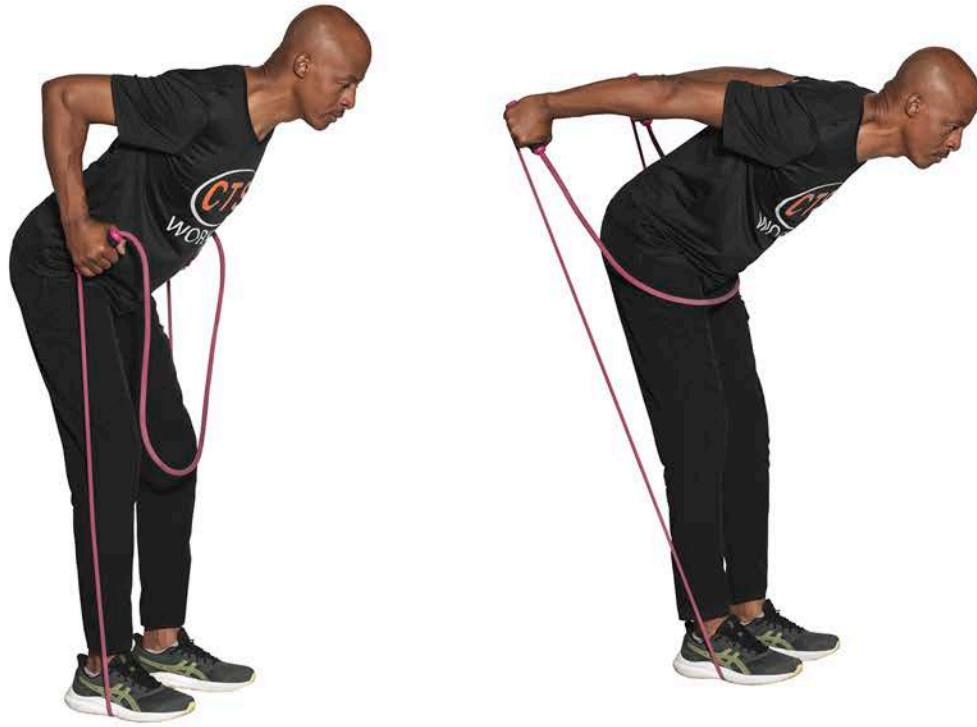
MÚSCULOS IMPLICADOS

Bíceps y braquiorradial.



EJERCICIO 5

TRÍCEPS



EJECUCIÓN

Pisa la banda elástica en línea con ambos pies para anclarla firmemente al suelo. Inclina el torso hacia adelante manteniendo la espalda recta y la mirada al frente. Sujeta los manerales manteniéndolos a la altura de la cintura, con el codo flexionado y ligeramente elevado. Extiende el brazo hacia atrás completamente, con el codo en una posición fija durante todo el movimiento. Regresa lentamente a la posición inicial, controlando la resistencia de la banda.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Tríceps braquial, deltoides posterior (para estabilizar el brazo).



EJERCICIO 6

HOMBRO



EJECUCIÓN

Pisa la banda en ocho con ambos pies y sujeta los manerales con las manos. Inclina ligeramente el torso hacia adelante y tira de la banda hacia los lados, elevando los codos hasta el nivel de los hombros.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Deltoides posterior, trapecio, romboides y supraespinoso.



EJERCICIO 7

PIERNA



EJECUCIÓN

Coloca la banda en línea bajo los pies. Sujeta los manerales en los laterales del cuerpo. Realiza el movimiento de sentadilla manteniendo las rodillas alineadas y evitando que se cierren hacia el interior. Regresa a la posición inicial empujando con las piernas.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y erectores espinales.



EJERCICIO 8

ENCOGIMIENTO ABDOMINAL



EJECUCIÓN

Acuéstate boca arriba sobre la colchoneta, con la espalda completamente apoyada en el suelo. Eleva las piernas hasta formar un ángulo de 90 grados con las rodillas. Coloca las manos junto a la cabeza, evitando empujar el cuello durante el movimiento.

Contrae los abdominales para levantar ligeramente los hombros y la parte superior de la espalda del suelo. Exhala mientras realizas el encogimiento, alcanzando el punto más alto sin forzar el cuello. La zona lumbar debe permanecer en contacto con la colchoneta durante todo el ejercicio.

Regresa lentamente a la posición inicial, controlando el movimiento sin dejar caer los hombros de golpe.

Si sientes que el movimiento es demasiado intenso, puedes apoyar los pies en el suelo para disminuir la carga.

MÚSCULOS IMPLICADOS

Recto abdominal.



PROGRAMA BÁSICO

OPCIÓN 1: ENTRENAMIENTO EN CIRCUITOS (40 SEGUNDOS POR EJERCICIO)

- Realiza cada ejercicio durante 40 segundos, completando tantas repeticiones como sea posible con buena técnica.
- Descansa 20 segundos entre ejercicios.
- Completa de 2 a 3 rondas del circuito, dependiendo de tu nivel y tiempo disponible.
- Descansa 1 minuto entre rondas.

OPCIÓN 2: ENTRENAMIENTO POR SERIES (10 REPETICIONES POR EJERCICIO)

- Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio, manteniendo un ritmo controlado y cuidando la técnica.
- Descansa 30 segundos entre series si te lo permite tu nivel.
- Cuando te veas capaz completa 3 series de cada ejercicio antes de pasar al siguiente.
- Descansa 1 minuto entre ejercicios.

CONSEJOS PARA AMBAS OPCIONES

- Tensión adecuada: ajusta la resistencia de la banda para que los últimos segundos (o repeticiones) sean desafiantes pero posibles.
- Técnica: prioriza la técnica antes que la velocidad o la carga.
- Progresión: aumenta la resistencia a medida que avanzas en tu entrenamiento.

Ambas opciones ofrecen una forma eficaz de entrenar con bandas elásticas, permitiendo variedad y adaptándose a diferentes objetivos y niveles de condición física.



ELEMENTOS CTS WORKOUT

¡Transforma tu entrenamiento con los mejores aliados de CTS WORKOUT!



Mejora tu equilibrio
y flexibilidad

BLOQUES



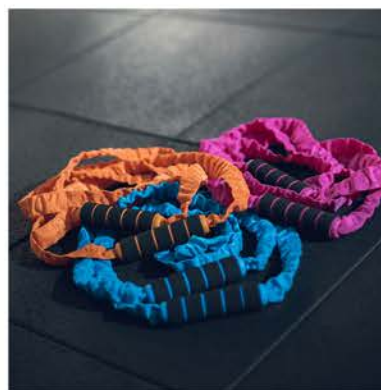
Entrena donde
quieras

BANDAS



Entrena con
comodidad y
seguridad

COLCHONETA



Potencia tu fuerza y
resistencia

CINTA RÍGIDA





GRACIAS

¡Felicidades por dar el primer paso hacia una vida más activa y saludable! Este programa básico es solo el inicio. Sigue practicando y avanzando con las **formaciones online** y el canal de **YouTube**, donde aprenderás técnicas avanzadas y programas completos para alcanzar tus objetivos.

Visita nuestra web y redes sociales para más información, y no olvides compartir tus progresos con la comunidad **CTS WORKOUT**.

Tony Sánchez

Fundador de CTS WORKOUT

Web: ctsworkout.es

Instagram: [@ctsworkoutsystem](https://www.instagram.com/ctsworkoutsystem)

