

Las mejores cintas elásticas fitness

Si deseas comenzar a hacer ejercicios en casa para tonificar los músculos, deshacerte de las áreas problemáticas, quemar grasa y aumentar la fuerza, entonces el entrenamiento de fuerza con **cintas elásticas fitness** será una excelente alternativa.

Una cinta elástica es un equipo deportivo hecho de goma duradera (látex) para elasticidad y fuerza muscular, rehabilitación física y ejercicios de estiramiento. **Con las cintas elásticas, puedes trabajar para fortalecer los músculos sin usar pesas pesadas.**

En gocomparador.com te ofrecemos toda la información sobre FitnessBands™ [Gomas Elásticas](#) de resistencia: los beneficios del uso, su efectividad y razones para elegir este tipo de cinta elástica en comparación con otros equipos deportivos similares.

Cintas elásticas fitness



Las cintas elásticas fitness se están convirtiendo en una herramienta cada vez más popular **para aquellos que desean trabajar en la fuerza muscular y deshacerse de las áreas problemáticas.**

Si nunca has intentado practicar con una cinta, te sorprenderá saber cómo se usa esta banda estirable en los ejercicios habituales.

La banda elástica es muy fácil de usar y extremadamente efectiva cuando se trabaja en los músculos del cuerpo. Puedes trabajar en el desarrollo de la fuerza muscular y la flexibilidad.

Al mismo tiempo, este tipo de ejercicio proporciona una carga mínima en las articulaciones y los tejidos conectivos. Por ello, es el equipo deportivo más simple y el más seguro para la salud.

Principio de las gomas elásticas

Las cintas estirables fitness son un expansor elástico, cuyo principio se basa en el estiramiento y la distribución de una carga uniforme en toda el área seleccionada del cuerpo. **Como resultado de tales ejercicios, obtendrás una figura ideal.**

Están hechas de látex multicapa, ya que este material proporciona la tensión elástica, **por lo que no hay restricciones en su uso ni por condición física ni por edad.**

Puedes obtener un muy buen entrenamiento para la parte superior del cuerpo, la parte inferior del cuerpo o el cuerpo completo usando solo esta banda flexible.

La banda estirable Fitness es un equipo deportivo, que varía en densidad; en consecuencia, tiene diferentes resistencias. **Hay de baja potencia, adecuada para principiantes, aunque algunas son tan resistentes que no todos los profesionales pueden hacerles frente.**

La carga ejercida sobre los músculos está determinada por el color: cuanto más oscuro, más alto, y mientras más claras, más bajo.

Beneficios de usar gomas estirables



Entre los muchos beneficios de usar banda o goma estirable se incluyen:

- Contribuyen a ahorrar tiempo y dinero en visitas al gimnasio;
- Son compactas, livianas, versátiles y fáciles de almacenar, ocupan poco espacio cuando se llevan en una bolsa;
- Ideal para todo aquel que quiera entrenar en cualquier momento y en cualquier lugar: al aire libre, la oficina o practicar en casa;
- Te permite diversificar cualquier ejercicio básico a tu discreción;
- Proporcionan la capacidad de controlar la carga, gracias a los diferentes niveles de resistencia.
- Proporcionan una carga uniforme a lo largo de la trayectoria de estiramiento. Esto te permite realizar la capacitación de la manera más eficiente posible.
- Durante el ejercicio con una banda elástica, hay una carga estática y una dinámica a lo largo de todo el rango de movimientos. Por lo tanto, entrenar con un expansor tiene un bajo efecto en las articulaciones y los ligamentos, lo que reduce la probabilidad de lesiones y esguinces.

Diferentes tipos de gomas de resistencia



En el mercado hay muchos tipos diferentes de bandas de firmeza, por lo cual es posible encontrar algunas fácilmente en cualquier tienda online.

Pero, no todas fueron creadas de la misma manera. **Básicamente hay dos tipos principales de bandas de firmeza, y luego diferentes niveles de resistencia para cada tipo.**

Tubulares

Generalmente son tubos hechos de goma de látex de alta firmeza con manijas de plástico en cada extremo para agarrar **y enganchar en los entrenamientos de la parte superior e inferior del cuerpo.**

Por lo general, está disponible en cinco niveles diferentes de resistencia y algunos incluyen accesorios que permite colgarlos en puertas y ganchos para algún ejercicio en particular.

Los tubos generalmente duran más que las bandas, ya que los tubos más gruesos son más resistentes al desgaste.

Planas

Las bandas planas de firmeza típicas no tienen manijas ni puños, sino que son cintas planas de goma (de látex) en un [diseño](#) delgado que las hace parecer una banda de goma gigante. **No tienen asas. La codificación de color en cada modelo indica el nivel de firmeza de la banda.**

¿Qué tipo de banda comprar? ¿Y por qué?

Para gocomparador.com la mejor banda fitness es FitnessBands™ Gomas Elásticas de resistencia, y por una buena razón, **son las bandas tubulares más duraderas, y las más versátiles en términos de usos y nivel de resistencia.**

Además, nuestros usuarios la recomiendan debido a la muy buena relación calidad-precio.

Cómo elegir una cinta elástica

Si todavía estás confundido en el surtido y no estás seguro de qué goma elástica necesitas, primero decide el propósito de tu entrenamiento. ¿Para qué estás entrenando: perder peso o mejorar tu estado físico general? ¿Qué grupos musculares son una prioridad? ¿Eres nuevo en el deporte o ya tienes logros?

Además, de dicha información, debes prestar atención a:

El material

Elige la cinta con una goma duradera y gruesa.

Manijas

Las manijas deben estar hechas de plástico duradero, resistente al daño mecánico. **Verifica que los mangos tengan una superficie rugosa y antideslizante que brinde un mejor agarre durante el ejercicio.**

Tipo de resistencia



Determinada por el esquema de colores. La opción de combinación de colores depende del fabricante específico, pero con mayor frecuencia se proporciona dicha escala:

Amarillo: carga muy ligera; verde: carga ligera; rojo: carga media; azul: carga pesada; y negro: carga muy fuerte.

Dónde comprar

Puedes comprar bandas estirables para hacer ejercicios en tiendas deportivas y en línea, pero gocomparador.com **ofrece la mayor variedad en tipos, modelos, categorías y los precios más bajos.**

En ese sentido, te recomendamos FitnessBands™ Gomas Elásticas de resistencia, ya que nuestra comparativa con otros productos similares la clasifican como la mejor.

Mientras Amazon ofrece VieVogue Bandas Elásticas Resistencia a la Tensión de Látex con 5 bandas para un peso de resistencia total entre 75 – 100 libras, **nuestro conjunto de 5 cintas se puede combinar y lograr un peso de resistencia total de hasta 115 libras.**

¿Por qué preferir FitnessBands Gomas Elásticas de resistencia?

Debido a su tamaño compacto y versatilidad, la cinta se ha generalizado en los deportes domésticos. **Cada vez más, los entrenadores profesionales demuestran programas que utilizan este tipo de inventario.**

Por otra parte, a diferencia de otros equipos deportivos, estas cintas ofrecen un amplio rango de movimientos, es fácil trabajar en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia atrás, de lado a lado y en diagonal. **Además, el ángulo y la trayectoria son ilimitados, lo que brinda la oportunidad de ejercitar los músculos aún mejor.**

La efectividad, ligereza, seguridad y bajo costo han hecho de FitnessBands Gomas Elásticas de resistencia uno de los productos más vendidos en Gocomparador. **Ahora puedes participar plenamente en el entrenamiento de fuerza y quemar grasa en la comodidad de tu casa sin la necesidad de otros equipos.**

Características del Producto

El conjunto incluye 5 expansores de látex: Azul: 10 libras; Amarillo: 15 libras; Rojo: 20 libras; Verde: 30 libras; Negro: 40 libras, 2 manijas o asas con mango de espuma antideslizante para un mejor agarre, **que absorbe el sudor y es cómodo al tacto, 2 correas de tobillos, 1 soporte o ancla de puerta, 1 bolsa.**



Finalmente...

Si andas en busca de bandas estirables fitness, no te puedes perder la oportunidad de adquirir la mejor, FitnessBands Gomas Elásticas de resistencia, seguro no te arrepentirás.