



BANDAS ELÁSTICAS DE RESISTENCIA

ROLLO KINÉSICO • 5 NIVELES PROGRESIVOS • LÁTEX NATURAL

Herramienta fundamental de rehabilitación, fisioterapia y entrenamiento funcional

Las **Bandas Elásticas de Resistencia en Rollo** son el insumo kinésico de mayor versatilidad en rehabilitación física. Fabricadas en **látex natural de alta elasticidad**, permiten realizar ejercicios de fortalecimiento, movilidad articular y coordinación neuromuscular con resistencia progresiva controlada.

Su presentación en **rollo continuo** permite al kinesiólogo o terapeuta cortar la longitud exacta necesaria para cada ejercicio y paciente, optimizando el uso del material. El sistema de **5 colores/resistencias** estandarizado facilita el seguimiento del progreso terapéutico y la prescripción de ejercicios domiciliarios.

ISO Certificado

CE

FDA Aprobado

LÁTEX Natural

5 NIVELES
Progresivos

1. NIVELES DE RESISTENCIA POR COLOR

Color	Nivel	Resistencia	Elongación al 100%	Perfil de usuario recomendado
VERDE	Nivel 1	Ligera	~1.1 kg	Inicio rehabilitación, dolor severo, post-quirúrgico, adulto mayor
AMARILLO	Nivel 2	Media-Ligera	~1.4 kg	Fase activa, movilización articular, pacientes sedentarios
ROJO	Nivel 3	Media	~1.9 kg	Fortalecimiento muscular general, adultos activos, deportistas
AZUL	Nivel 4	Fuerte	~2.5 kg	Fortalecimiento avanzado, deportistas, retorno al deporte
NEGRO	Nivel 5	Extra-Fuerte	~3.2 kg	Máxima resistencia, atletas, mantenimiento funcional avanzado

2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Producto	Banda Elástica de Resistencia en Rollo — Línea Kinésica Profesional
Material	Látex natural de alta elasticidad — densidad y grosor variable según resistencia
Presentación	Rollo continuo de 45 metros (150 ft.) — ancho estándar 15 cm (6 pulgadas)
Colores / Niveles	Verde (N1) • Amarillo (N2) • Rojo (N3) • Azul (N4) • Negro (N5)

Elongación máx.	Hasta 300% de su longitud original sin deformación permanente
Uso por sesión	Cortar la longitud necesaria (generalmente 1.2 – 2.0 metros por ejercicio)
Temperatura de uso	10 °C a 38 °C — evitar calor extremo y luz solar directa prolongada
Normativas	ISO · Marcado CE · FDA — cumple normativas de producto médico
Alérgenos	Contiene látex natural — consultar alternativa libre de látex ante alergia confirmada
Limpieza	Paño húmedo con jabón neutro. Secar completamente antes de guardar.
Almacenamiento	Enrollada o colgada en lugar fresco y seco, alejada de luz solar y aceites
Vida útil	Variable según uso — desechar ante signos de degradación, cortes o pérdida de elasticidad

3. BENEFICIOS TERAPÉUTICOS

<ul style="list-style-type: none"> ■ Resistencia progresiva lineal — aumenta con la elongación, simula carga funcional 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versatilidad total — se adapta a cualquier grupo muscular y plano de movimiento
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fortalecimiento muscular en cadena abierta y cerrada con carga controlada 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Portabilidad — liviana y fácil de transportar para ejercicios domiciliarios
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mejora del rango articular — útil en movilización pasiva y activo-asistida 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bajo costo por sesión — rollo de 45 metros para múltiples usos
<ul style="list-style-type: none"> ■ Propiocepción y coordinación neuromuscular — entrenamiento de estabilizadores 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Facilita la prescripción de ejercicio domiciliario con sistema de colores
<ul style="list-style-type: none"> ■ Bajo impacto articular — ideal para pacientes con artropatías o post-quirúrgicos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Compatible con todos los ejercicios de Theraband®, PNF y fisioterapia deportiva

4. INDICACIONES CLÍNICAS POR ESPECIALIDAD

Especialidad / Área	Indicación clínica
Kinesiología / Fisioterapia	Fortalecimiento muscular post-lesión, movilidad, rehabilitación funcional de EEES y EEII
Fisioterapia Deportiva	Prevención de lesiones, fortalecimiento, retorno al deporte, entrenamiento de estabilizadores
Terapia Ocupacional	Rehabilitación de mano y muñeca, fortalecimiento de prensión, resistencia en AVD
Traumatología / Ortopedia	Post-fractura, post-artroplastia de cadera/rodilla, cirugías de hombro y rodilla
Reumatología	Fortalecimiento con mínima carga articular en artritis reumatoide y artrosis (fase no aguda)
Medicina del Trabajo	Programas de rehabilitación laboral, prevención de lesiones por sobrecarga de MMSS
Neurorehabilitación	Recuperación de fuerza y coordinación en secuelas de ACV, lesiones medulares y neuropatías
Geriatría	Prevención de sarcopenia, mejora del equilibrio y fuerza funcional en adulto mayor
Uso Domiciliario	Programa de ejercicios en casa entre sesiones clínicas — con instrucciones del kinesiólogo

5. EJERCICIOS PRINCIPALES POR REGIÓN ANATÓMICA

Región	Ejercicios principales	Nivel recomendado
Hombro	Rotación interna/externa, abducción, flexión anterior, elevaciones laterales	Verde → Amarillo → Rojo
Codo / Antebrazo	Flexión de codo, extensión de tríceps, pronación/supinación, extensión de muñeca	Verde → Rojo
Mano y Muñeca	Flexión/extensión de muñeca, desviación radial/cubital, agarre funcional	Verde → Amarillo
Cadera	Abducción, aducción, extensión de cadera, rotaciones, elevaciones	Amarillo → Azul
Rodilla	Extensión de cuádriceps (sentado), flexión de isquiotibiales, step con resistencia	Rojo → Azul
Tobillo / Pie	Dorsiflexión, plantiflexión, inversión/eversión, propiocepción unipodal	Verde → Rojo
Core / Tronco	Rotación de tronco, extensión lumbar, ejercicios Pallof, movilidad torácica	Rojo → Negro

6. PROTOCOLO DE PROGRESIÓN Y USO

1	El kinesiólogo determina el nivel de resistencia inicial basándose en la evaluación de fuerza y tolerancia al ejercicio.
2	Cortar la longitud adecuada del rollo según el ejercicio (1.2 m para extremidades, 1.5–2 m para ejercicios de tronco).
3	Protocolo base: 3 series x 10–15 repeticiones, con 60 segundos de descanso entre series.
4	La resistencia aumenta progresivamente con la elongación — ajustar el punto de agarre o la longitud de la banda.
5	Progresión al siguiente color cuando el paciente completa 3 x 15 repeticiones sin dificultad ni compensaciones.
6	Combinar con ejercicios concéntricos y excéntricos según el objetivo terapéutico.
7	Para ejercicio domiciliario: entregar la longitud cortada necesaria con instrucciones ilustradas de cada ejercicio.
8	Inspeccionar la banda antes de cada uso — desechar si presenta cortes, manchas blanquecinas o pérdida de elasticidad.

7. PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

■ ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES CLÍNICAS:

- **Contiene látex natural** — no usar en pacientes con alergia al látex confirmada (consultar bandas libres de látex).
- **No sujetar la banda enrollada en la mano** — puede comprometer la circulación distal; usar siempre mangos o asas.
- **Contraindicado en heridas abiertas**, piel irritada o con vendajes en la zona de contacto con la banda.
- No soltar la banda bruscamente durante el ejercicio — el retroceso puede causar lesiones.
- Supervisar el uso en **niños, adultos mayores y pacientes con déficit neurológico** para evitar accidentes.
- Desechar la banda ante signos de deterioro: cortes, manchas blancas, olor característico de degradación del látex.
- **No exponer a aceites, cremas, solventes ni luz solar directa prolongada** — acelera la degradación del látex.

8. PRESENTACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Formato	Descripción
---------	-------------

Rollo 45 m (150 ft.)	Presentación estándar — rollo individual por color/nivel de resistencia
Ancho estándar	15 cm (6 pulgadas) — ancho universal para todos los ejercicios terapéuticos
Colores / Niveles	Verde (N1) • Amarillo (N2) • Rojo (N3) • Azul (N4) • Negro (N5)
Set completo	5 rollos (uno por color) para protocolo de progresión completo en clínica
Distribución Chile	FISIOMED LTDA — Especialista en Insumos Kinésicos y de Rehabilitación Física

FISIOMED LTDA – ESPECIALISTA EN INSUMOS KINÉSICOS Y DE REHABILITACIÓN FÍSICA

RUT: 76.184.288-9 | General del Canto #105 Of. 602, Providencia, Santiago de Chile

Correo: ventas.fisiomed@gmail.com

Especialista en Insumos para Rehabilitación Física, Fisioterapia e Instrumentos de Evaluación Clínica