



ALCALÀ-ALCOSSEBRE BIOSALUDABLE GUÍA DE USO



AJUNTAMENT D'
ALCALÀ DE XIVERT
ALCOSSEBRE



XARXASALUT
MUNICIPIS PER LA SALUT DE
LA COMUNITAT VALENCIANA

1.

Introducción

Las Áreas Biosaludables son zonas ubicadas al aire libre en espacios públicos de nuestro municipio, en las que podemos encontrar diferentes equipos y aparatos de gimnasia para realizar ejercicio físico de forma sencilla y segura, así como prevenir y tratar diferentes dolencias o lesiones concretas ayudando en la rehabilitación.

Las Áreas Biosaludables están diseñadas para la práctica de ejercicio físico en todas las edades y son especialmente recomendables para el colectivo de personas mayores porque les permite realizar una rutina de ejercicio necesario para su correcto envejecimiento activo (mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad, tonificar la musculación de todo el cuerpo, etc.).

En esta guía, les enseñaremos de forma sencilla y clara cómo utilizar las distintas máquinas que se encontrarán en las zonas biosaludables de nuestro municipio

ayudándoles a crear una rutina de ejercicio, indicándoles en cada caso cómo se utilizan, saber cuáles son sus beneficios, los músculos que se ejercitan y otros tipos de informaciones útiles, así como evitar efectos adversos y/o posibles lesiones.

Nuestro municipio constituye un entorno ideal para promover hábitos de vida saludables. Por ello, desde el Ayuntamiento de Alcalà de Xivert, proponemos continuas actuaciones encaminadas a desarrollar entre la población los conocimientos y las actitudes que les permitan adquirir hábitos de vida saludables centrados en una vida físicamente activa.

Cada sesión de entrenamiento debe seguir un protocolo que permita su mayor aprovechamiento y disfrute

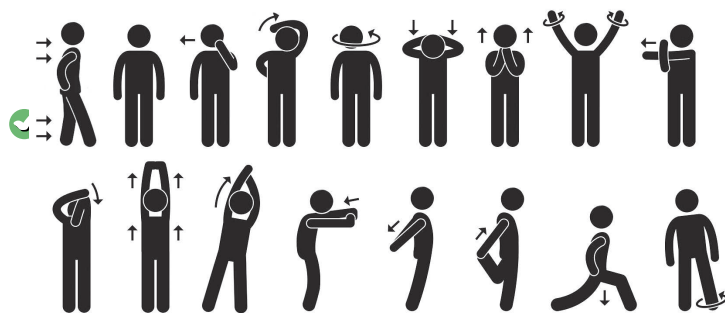
2.

Calentamiento

Antes de empezar con la utilización de las máquinas, es necesario realizar un calentamiento general que durará 10 minutos aproximadamente, en el que, además de preparar las articulaciones y los grupos musculares, adecuaremos el ritmo cardíaco y el ritmo respiratorio a los ejercicios que se van a realizar después.

Constará como mínimo de:

- ✓ Andar de manera rápida durante, al menos, 5 minutos.
- ✓ Movilizaciones pausadas de todas las articulaciones: hacer giros en todas las direcciones (arriba/abajo, derecha/izquierda, circular en ambos sentidos) con todas las articulaciones (cuello, hombros, brazos, cadera y piernas).



Recomendaciones:

Realizar los ejercicios sujetos a algún lugar fijo para evitar posibles caídas.

3. Máquinas biosaludables







Ruedas para brazos

Función:

- Refuerza la musculatura de miembros superiores, así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro. Especialmente indicado para rehabilitaciones de movilidad del hombro.

Uso:

- Tome el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido de las agujas del reloj, o en el sentido contrario.
- Tome el asa con una sola mano para hacer giros completos con cada uno de los brazos.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se aconsejan 4 series de 30 segundos en cada sentido.



Nota: Se trata de un movimiento completo de la articulación del hombro, por lo que su realización debe ser pausada, prestando atención al ejercicio y a la colocación del cuerpo respecto al aparato. En caso de dolor articular, suspender el ejercicio.

Caballo

Función:

- Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardio-pulmonar.

Uso:

- Colóquese sobre el asiento, agarre las asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante llegando a una posición de espalda derecha. El movimiento debe ser acompasado.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 10 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.



Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza en extremidades superiores e inferiores. Si nota alguna molestia, pare el ejercicio.

Andador Flotante

Función:

- Mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

Uso:

- Agarre el asa y colóquese sobre los pedales. Ajuste su centro de gravedad y realice el movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, balancear las piernas alternadamente durante un minuto. Repetir 5 veces con una pausa de 20 segundos entre serie y serie.



Nota:

Tome el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los dos pedales estén en paralelo y parados.



Ascensor

Función:

- Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

Uso:

- Colóquese en el asiento y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.



Nota:

Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. En caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio.

Elíptica

Función:

- Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores, así como la flexibilidad de las articulaciones.

Uso:

- Subido en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y los brazos como si estuviese caminando.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se aconsejan 5 series de 3 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.



Nota: Al disponer el aparato de partes móviles, tenga mucho cuidado al subir y bajar del mismo.

Poleas

Función:

- Desarrolla la fuerza de los músculos de la zona del hombro, mejorando la flexibilidad y agilidad de esta zona, fortaleciendo la coordinación entre manos y cerebro.
- Favorece la curación de hombros bloqueados, molestias funcionales y viejas heridas.

Uso:

- Ponerse de pie bajo las líneas y sujetar las asas.
- Coordinar ambas manos y dibujar las líneas vertical y lentamente, de forma alterna.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se aconsejan 4 series de 30 repeticiones (15 por brazo).



Nota: Se trata de un movimiento lineal de la articulación del hombro, en caso de dolor, suspender el ejercicio.

Balancín caderas

Función:

- Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Recomendado para personas de todas las edades. Ejercita la columna y la cadera.

Uso:

- Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, sin realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.



Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un estado de forma de la cadera adecuado. Si tiene problemas de articulaciones de cadera o espalda, consulte con su médico antes de realizarlo.

Masajeador de cintura

Función:

- Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

Uso:

- Coloque su espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal.

Realización:

- En función de las necesidades de la persona, no hay especificaciones para este aparato.

Nota:

Se trata de un movimiento de relajación por lo que no hay que apretar excesivamente la espalda contra los rodillos.



Silla de piernas

Función:

- Fortalecer la musculatura de las extremidades inferiores.

Uso:

- Sentarse en el asiento y colocar las piernas por la parte interna de los rodillos.
- Cogerse de las asas laterales cómodamente.
- Estirar y doblar suavemente las piernas sin llegar al máximo de extensión.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 30 segundos entre serie y serie.



Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. En caso de notar alguna molestia, interrumpir el ejercicio.

Step

Función:

- Desarrolla y refuerza las musculaturas de piernas y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Uso:

- Coloque un pie sobre cada plataforma y coja cada asa con la mano correspondiente. Empiece el movimiento de subir escalones ayudándose de la fuerza de los brazos.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 4 series de 20 repeticiones, con un descanso de 30 segundos entre serie y serie.



Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.



Barras

Función:

- Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la condición muscular de la espalda.

Uso:

- Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras y realice flexiones.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 5 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.



Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta. En caso de dolor articular, suspender la realización del mismo.

Columpio

Función:

- Desarrolla y refuerza las musculaturas de piernas y cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

Uso:

- Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.

Realización:

- En función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 12 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.



Nota:

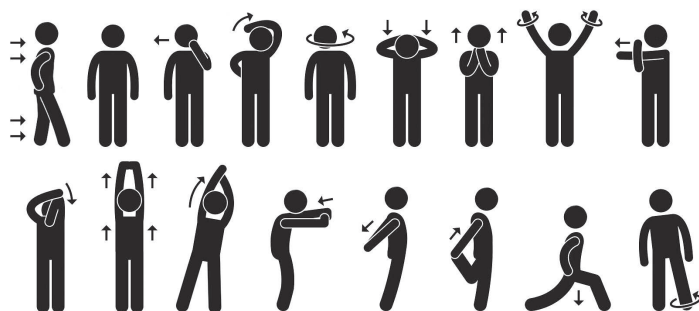
Se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.

4. Vuelta a la calma

A l finalizar la sesión, al igual que en el calentamiento, la vuelta a la calma debe hacerse de forma progresiva, incluyendo ejercicios de estiramientos y de relajación. Durará 10 minutos aproximadamente, así adecuaremos nuestro cuerpo al ritmo habitual, relajando articulaciones y músculos empleados en la sesión además de disminuir el ritmo cardíaco y respiratorio.

Constará como mínimo de:

- ✓ Andar de manera tranquila durante al menos 5 minutos.
- ✓ Movilizaciones pasadas de todas las articulaciones: hacer giros en todas las direcciones y con todas las articulaciones.
- ✓ Estiramientos de los grupos musculares.



Recomendaciones:

Realizar los ejercicios sujetos a algún lugar fijo para evitar posibles caídas.

5. Recomendaciones Generales

Utilizar las máquinas biosaludables después de conocer las instrucciones de uso de cada una.

Está prohibido jugar con las máquinas o utilizarlas de forma violenta. Usted será el responsable en caso de accidente causado por no hacer un uso adecuado de las mismas.

Los menores de 15 años, deben estar acompañados por adultos.

Las personas que utilicen las máquinas para rehabilitación, deben seguir las recomendaciones médicas.

UBICACIÓN PARQUES BIOSALUDABLES:

- **Alcalà de Xivert:**
Parque del Ferrocarril
Camí Ferrocarril, 18
- **Alcossebre:**
Pistas deportivas Jaime I
Carrer Llevant



AJUNTAMENT D'
ALCALÀ DE XIVERT
ALCOSSEBRE