

ESQUÍ DE FONDO

Parques: El Prado y C/ Bélgica.



Funciones:

- Mejora la movilidad de las extremidades, así como la flexibilidad de las articulaciones implicadas.
- Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar.
- Mejora la flexibilidad de la columna vertebral y la cadera, la capacidad cardio-respiratoria y la coordinación general.

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: Subido en los estribos, y sujetándose de las manillas, mueva las piernas y los brazos en sentido de marcha, como si estuviese caminando.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 3 minutos cada una, con 15 segundos de descanso entre serie y serie.

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

PATINES

Parques: Juan Carlos I y El Prado.



Funciones:

- Desarrolla la musculatura de piernas.
- Mejora la movilidad articular de la cadera y la flexibilidad de los músculos extensores y flexores de cadera.
- Aumenta la capacidad cardio-respiratoria.

¿Cómo Utilizarlo?

- 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.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 3 minutos cada una con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.

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

ASCENSOR

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



Funciones:

- Tonifica la musculatura de: hombros, brazos (grupo muscular bíceps) y espalda (grupo muscular dorsal).
- Mejora la movilidad articular de hombros y codos.
- Tonificación secundaria de muslos (cuádriceps).

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las manillas con las manos, tirando de ellas hacia abajo y volviendo a la posición inicial. Las piernas hacen función de asistente del movimiento.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 a 15 repeticiones, con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.

- Recomendación: Ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. En caso de molestias, interrumpir el ejercicio o revisar la posición.

CABALLO

Parques: C/ Bélgica



Funciones:

- Desarrollo de la musculatura del tren superior (brazos, grupo muscular tríceps), pecho, hombros y espalda.
- Mejora de la movilidad articular de hombro y codo.
- Tonificación secundaria de musculatura de la espalda (estabilización y mantenimiento de la postura).

¿Cómo Utilizarlo?

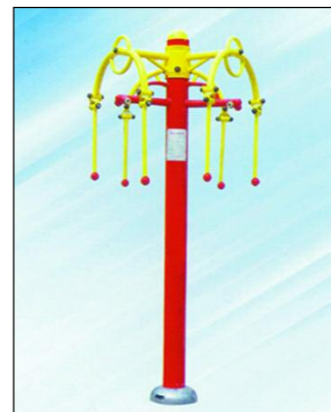
- Uso: Sentado en la silla, sujete las manillas con ambas manos y empuje lentamente hacia arriba hasta la total extensión de los brazos.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona, realizar esta operación en 3 series de 12 a 15 repeticiones cada una, con descansos de 15 segundos entre cada serie.

- Recomendación: Los pies se apoyan en el suelo con las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados.

AUTOBÚS

Parques: C/ Bélgica.



Funciones:

- Fortalecimiento de las musculaturas del tren superior: brazos, hombros y espalda.
- Mejora de la higiene postural.
- Mejora en la coordinación óculo-manual

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: Puede hacerse de frente y de espaldas al aparato. Sujétese al manillar. Intente no inclinar la columna. Coordinando ambas manos, tire hacia abajo con una mano, la otra subirá.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona, realizar esta operación en 3 series de 12 a 15 repeticiones cada una, con descansos de 15 segundos entre cada serie.

- Recomendación: Para mejorar el rendimiento, intente ofrecer algo de resistencia con la mano que sube.

CINTURA

Parques: Juan Carlos I, C/ Bélgica, Fúster, y El Prado.



Funciones:

- Mejora y desarrolla el funcionamiento de los grupos musculares de cintura y espalda.
- Relaja y mejora la movilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.
- Mejora de la higiene postural.

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: De frente y completamente recto, tome la barra con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire sobre su propio cuerpo de un lado al otro sin mover los hombros, de forma no violenta en un plano de 180 grados.

- Frecuencia: Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 2 minutos cada una, con 15 segundos de descanso entre serie y serie.

- Recomendación: No suelte el agarre hasta el final del ejercicio.

BARRAS

Parques: El Prado.



Funciones:

- Desarrollo de la fuerza y flexibilidad de la musculatura de brazos (tríceps), hombros, pectorales y dorsales.
- Mejora de la higiene postural con función estabilizadora de abdomen y espalda.

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: A: Suba a las barras. Realice flexiones. (Utilice apoyo de piernas como asistente del movimiento si lo desea). **B.**-Apoye las manos con los brazos totalmente extendidos en las barras horizontales. Realice flexiones.

- Frecuencia: En función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 repeticiones cada una, con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.

- Recomendación: 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

Parques: Juan Carlos I, Fuster y El Prado.



Funciones:

- Mejora y desarrollo muscular de piernas (cuádriceps, gemelos, glúteos) y cintura pélvica (músculos abdominales inferiores).
- Mejora la movilidad articular de rodillas.

¿Cómo Utilizarlo?

- Uso: Sentado con la espalda en el respaldo, sitúe los pies en el lugar acondicionado, las manos en las rodillas y empuje sobre los pies hasta estirar las piernas. Controle el movimiento en la extensión y flexión de piernas.

- Frecuencia: En función del estado físico. Se recomiendan 3 series de 12 a 15 repeticiones cada una, con descanso de 15 segundos entre serie y serie.

- Recomendación: Se trata de un ejercicio de fuerza. En caso de problemas articulares, no forzar.

Utilicemos nuestros parques y mejoremos nuestra salud



CONCEJALÍA DE SALUD Y CONSUMO
C/ Federico García Lorca, 12 - Telf.: 91 248 38 00
CONCEJALÍA DE DEPORTES
C/ Asturias s/n - Telf.: 91 248 38 02
www.ayto-pinto.es



NOTA IMPORTANTE:

1º.- Estas fichas intentan mejorar la utilización adecuada de los aparatos. Son orientativas y válidas no solo para personas mayores, sino también para jóvenes y adultos.

2º.- Los niños no deben utilizar los aparatos ya que no están preparados para ellos.

3º.- Es importante que las personas que utilicen estos aparatos tengan en cuenta su estado físico y sus propias capacidades.

4º.- Se recomienda realizar siempre los ejercicios suave y lentamente. Es más importante realizar bien cada ejercicio que hacerlo de una forma rápida. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones. La principal finalidad del ejercicio es mantenernos ágiles y sanos, y favorecer la vida saludable.

5º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se alcance el número de repeticiones recomendado en las fichas. Estas series son orientativas no obligatorias. Se recomienda ir haciendo el ejercicio progresivamente y adaptándolo a nuestras capacidades.

MASAJE

Parques: El Prado.



Funciones:

- Relaja la tensión muscular de cintura y espalda.
- Ayuda a mejorar la circulación local y periférica.
- Estimula el sistema nervioso.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Coloque su espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal. Adecuado para personas de avanzada edad

- **Frecuencia:** Estará en función de las necesidades de la persona, no hay especificaciones para este aparato.

- **Recomendación:** No hay que apretar excesivamente la espalda contra los rodillos.

SURF

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



Funciones:

- Mejora y desarrollo de la movilidad de cintura pélvica.
- Desarrollo muscular de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo.
- Ejercita la columna y la cadera
- Mejora de la coordinación.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes laterales, sin grandes amplitudes en el balanceo, que estarán en función del estado físico y la salud de cada usuario.

- **Frecuencia:** En función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.

- **Recomendación:** Este ejercicio requiere un estado de forma adecuado. Si tiene problemas de articulaciones de cadera o espalda, consulte al médico antes de realizarlo.

MASAJE

Parques: C/ Bélgica.



Funciones:

- Relaja la tensión muscular de cintura y espalda.
- Ayuda a mejorar la circulación local y periférica.
- Estimula el sistema nervioso.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Coloque su espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal. Adecuado para personas de avanzada edad

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

- **Recomendación:** No hay que apretar excesivamente la espalda contra los rodillos.

TIMÓN

Parques: Juan Carlos I, C/ Bélgica, Fúster, y El Prado.



Funciones:

- Mejora la movilidad articular de hombros, codos y muñecas.
- Desarrollo muscular del tren superior (brazos y espalda).
- Mejora de la higiene postural.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Mirando a la rueda, sujete las manillas con las manos y gire en ambos sentidos hasta el límite fijado.

- **Frecuencia:** En función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 30 segundos en cada sentido. Con un descanso entre serie y serie.

- **Recomendación:** Por ser un movimiento completo de la articulación del hombro, su realización debe ser pausada y con la colocación adecuada frente al aparato. En caso de dolor articular, suspender el ejercicio o modificar la posición.

PONY

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



Funciones:

- Mejora de la capacidad cardio-respiratoria.
- Desarrollo de la musculatura de brazos y piernas, cintura, abdomen y espalda.
- Mejora de la coordinación entre miembros superiores e inferiores.
- Mejora de la higiene postural.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Colóquese sentado en la silla, sujetando las manillas con las manos y los pies en los estribos. Empuje los estribos hacia delante hasta colocar la espalda recta. El movimiento debe ser acompasado y asistido por los brazos.

- **Frecuencia:** En función del estado físico. Se recomiendan 3 series de 12 a 15 repeticiones cada una, con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.

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

VOLANTE

Parques: Juan Carlos I, Fúster, C/ Bélgica y El Prado.



Funciones:

- Movilidad articular de hombros.
- Mejora de la coordinación miembros superiores y óculo-manual.
- Fortalecimiento de las funciones cardíaca y pulmonar.
- Desarrollo de brazos, cintura, abdomen y espalda.

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** De frente al aparato, sujete cada manilla con una mano y gire las ruedas simultáneamente en el sentido de las agujas del reloj. Cambie de sentido en cada serie.

- **Frecuencia:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 1 minuto por sentido del movimiento con un descanso entre serie y serie.

- **Recomendación:** La posición del cuerpo debe ser equidistante de los volantes. El ejercicio debe realizarse lentamente, sin movimientos bruscos y de forma acompasada.