

Utilicemos nuestros parques y mejoremos nuestra salud



Contiene FICHAS
de función y utilización
de aparatos gimnásticos

Ficha 9
Ascensor
Parques: Juan Carlos I, Fuster y El Prado.

Funciones:

- Mejora la musculatura de hombros, brazos (grupo muscular bíceps) y espaldas (grupo muscular dorsal).
- Mejora la movilidad articular de hombros y codos.
- Fortalece músculos de manos (pulsador).

¿Cómo Utilizarlo?

- **Uso:** Colócate en el asiento con los pies en los pedales y agarra las manillas con las manos colocadas en la posición de equilibrio del movimiento.

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

- **Recomendación:** Especifico.

Ficha 5
Timón
Parques: Juan Carlos I, Fuster, C/ Bélgica y El Prado.

Funciones:

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

Ficha 10
Barra
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 recomienda 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.

NOTA IMPORTANTE:

- 1.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Conciéntese en hacer bien el ejercicio.
- 2.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estética del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se siga a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.





Los Parques Biosaludables dispuestos en las zonas verdes del Municipio tienen como objetivos el desarrollo físico de la persona y la mejora de la calidad de vida a través del ejercicio físico moderado y el trabajo de la higiene postural. El control corporal y el fortalecimiento de músculos y articulaciones así mismo, enriquecerán nuestra calidad de vida.

A través de estos aparatos y entendiéndolos como un todo en el trabajo semanal, podremos realizar una sesión de actividad física saludable que se compone de calentamiento, parte fundamental y vuelta a la calma. La utilización de estos aparatos favorecerá la mejora cardiorrespiratoria, mientras que el trabajo puntual de los mismos incidirá directamente en la funcionalidad para la que está concebido (coordinación, movilidad articular, fuerza, tonificación, destreza óculo-manual, etc).

Cabe señalar que estos aparatos son ideales para complementar la actividad aeróbica de salir a caminar o pasear tanto antes como después de la realización del trabajo en los parques biosaludables. Por todo ello se ha establecido una rutina que a continuación pasamos a detallar a través de una clasificación para categorizar la función principal de cada uno de los aparatos. Esperemos que disfruten con la realización de actividad física diaria y atiendan a las recomendaciones que se explican en este dossier.

1. Equipos de Calentamiento (los equipos que corresponden a esta sección son para iniciar la actividad física): Volante, La cintura, El timón y Autobús:

2. Equipos de coordinación de movimientos: Esquí de fondo, Patines y Surf:

3. Equipos de ejercicios: El ascensor, El pony, El columpio, Las barras y Caballo:

4. Equipos de relajación: El masaje:

BENEFICIOS BÁSICOS QUE CONLLEVA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

Aspectos Mentales, Psicosociales y de la Calidad de Vida: Mejora del humor y de la sensación de bienestar; Mejora de las capacidades cognitivas; Disminución de la posibilidad de depresión; Optimización de la "calidad de Vida"; Aumento de la autoestima y de la autoconfianza; Aumento de la socialización; Alivio del stress; Retraso del envejecimiento y dependencia.

Sistema Inmunitario: Mejora de la capacidad inmunitaria.

Aspectos Metabólicos: Disminución del riesgo de dolencia metabólicas; Ayuda en el control del peso; Mejora el control metabólico y la quema de grasas; Movilización de grasas e hidratos de carbono como vías energéticas.

Sistema Locomotor: Prevención y alivio de dolores articulares; Prevención de la osteoporosis; Fortalecimiento muscular y óseo.; Mejora de la coordinación y el equilibrio.

Sistema Cardiovascular: Mejora de la capacidad Cardiovascular; Aumento de la oxigenación de los tejidos; Ayuda en el control de la tensión arterial; Prevención de dolencias coronarias.



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. **Antes de la utilización de los aparatos, se recomienda consultar con su médico, por si existiera hay algún problema de salud que lo desaconseje.**

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 descanse, 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.

6.- El Ayuntamiento de Pinto no se responsabiliza del uso inadecuado de los aparatos.

Masaje

Parques: El Prado.



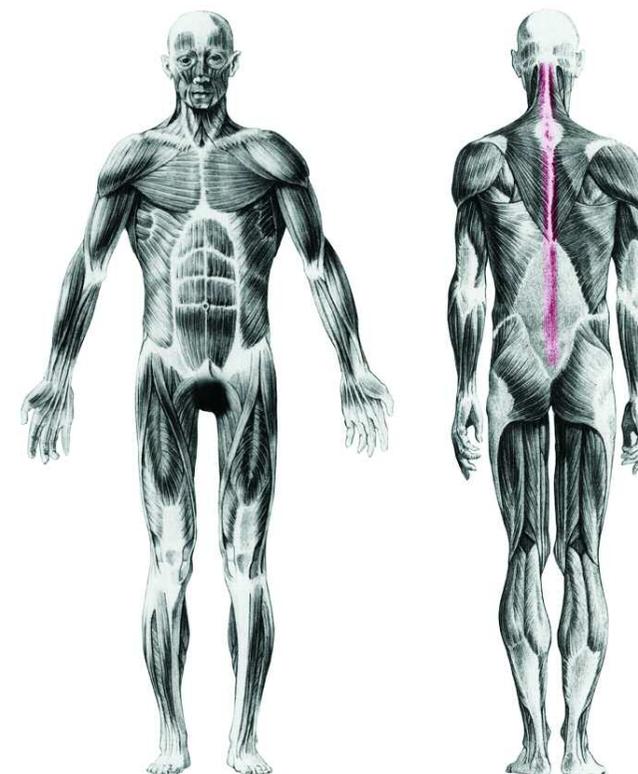
Funciones:

- 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:** 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Masaje 2

Parques: C/ Francia.



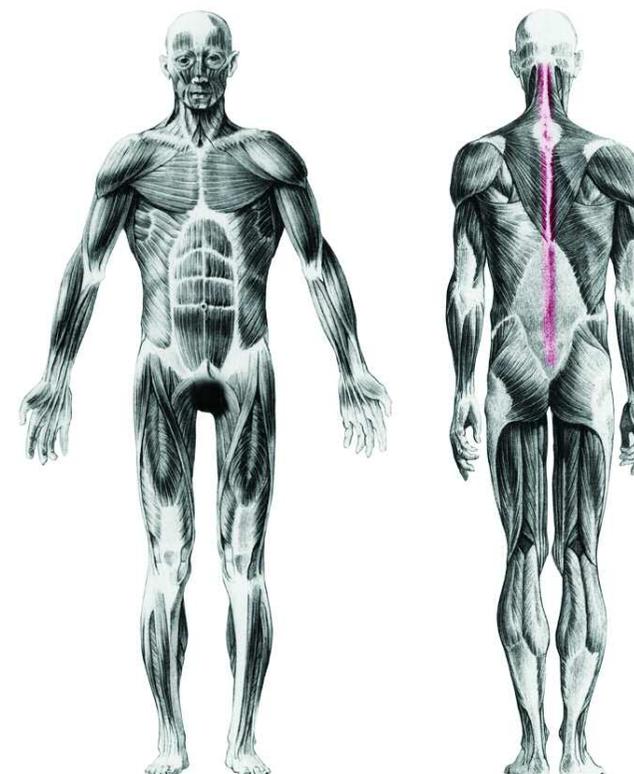
Funciones:

- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



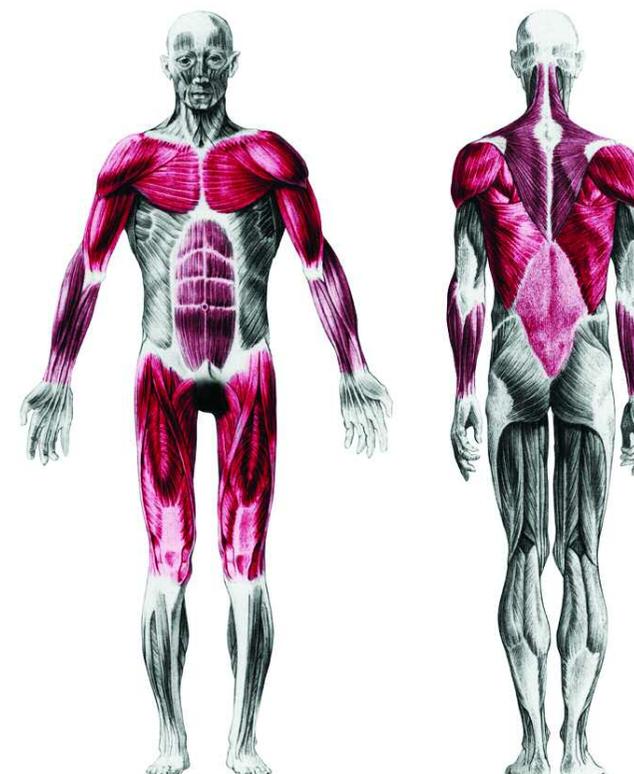
Funciones:

- 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.
- Mejora de la capacidad cardio-respiratoria.



¿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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



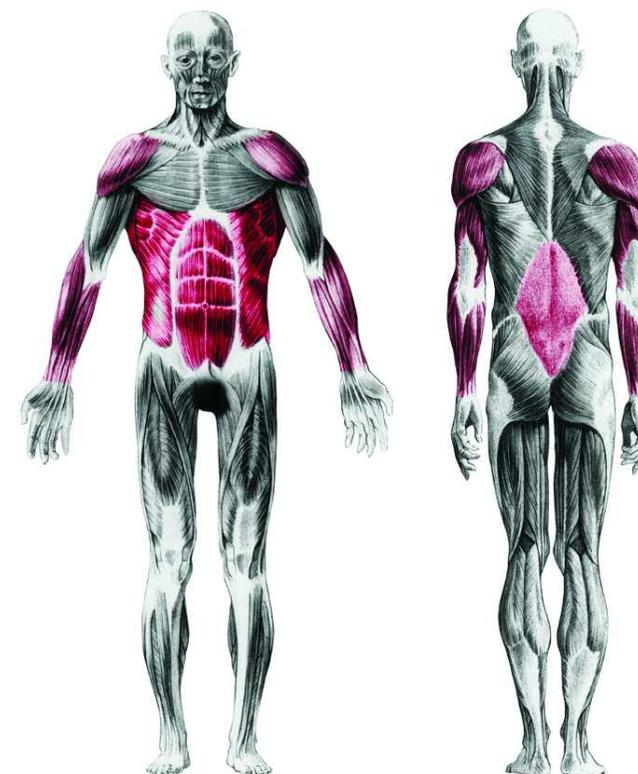
Funciones:

- Mejora y desarrollo de la movilidad de cintura pélvica.
- Desarrollo muscular de la cintura, cadera.
- Ejercita la musculatura general de la columna.
- Mejora de la coordinación general del cuerpo y la capacidad cardio-respiratoria.



¿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.**



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Timón

Parques: Juan Carlos I, Fúster, C/ Francia 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.

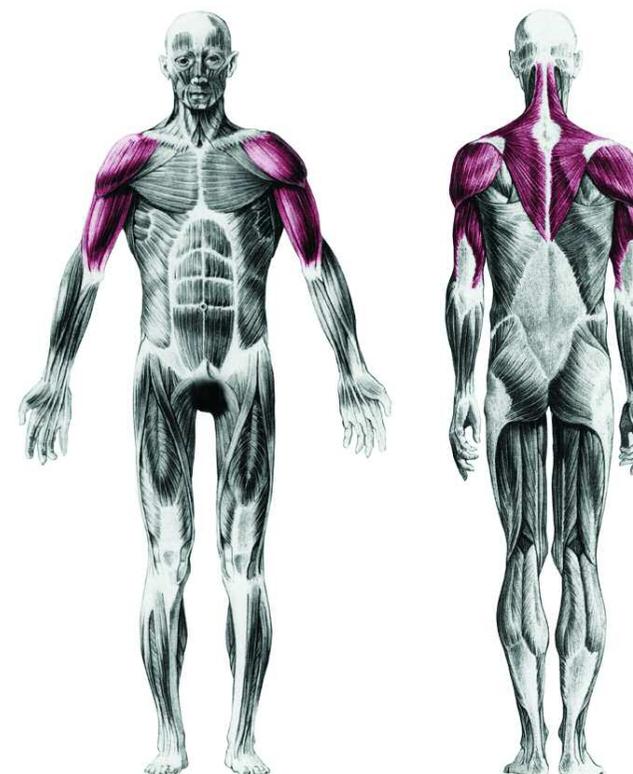


¿Cómo Utilizarlo?

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. 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.



■ Músculos que se trabajan en este aparato.

■ Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.

2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.

3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Volante

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



Funciones:

- Movilidad articular de hombros, codos y muñecas.
- Mejora de la coordinación de miembros superiores y óculo-manual.
- Mejora de las funciones cardiaca y pulmonar.



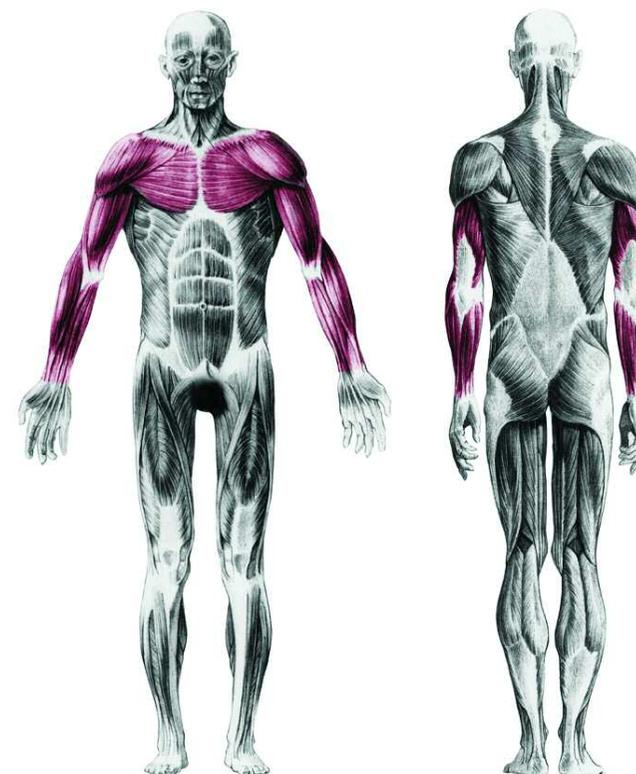
¿Cómo Utilizarlo?

- **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.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.



■ Músculos que se trabajan en este aparato.

■ Músculos con trabajos secundarios.

Esquí de fondo

Parques: El Prado y C/ Francia.



Funciones:

- Mejora la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar.
- Mejora la movilidad articular 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



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Ascensor

Parques: Juan Carlos I, Fúster y El Prado.



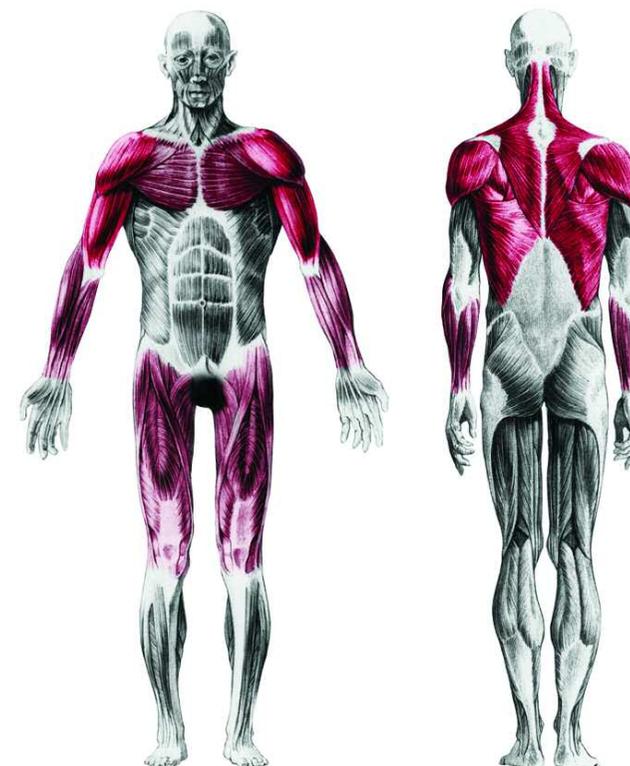
Funciones:

- Tonifica la musculatura de: hombros, brazos (grupo muscular bíceps) y espalda (grupo muscular dorsal y trapecio).
- 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.**



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Autobús

Parques: C/ Francia.



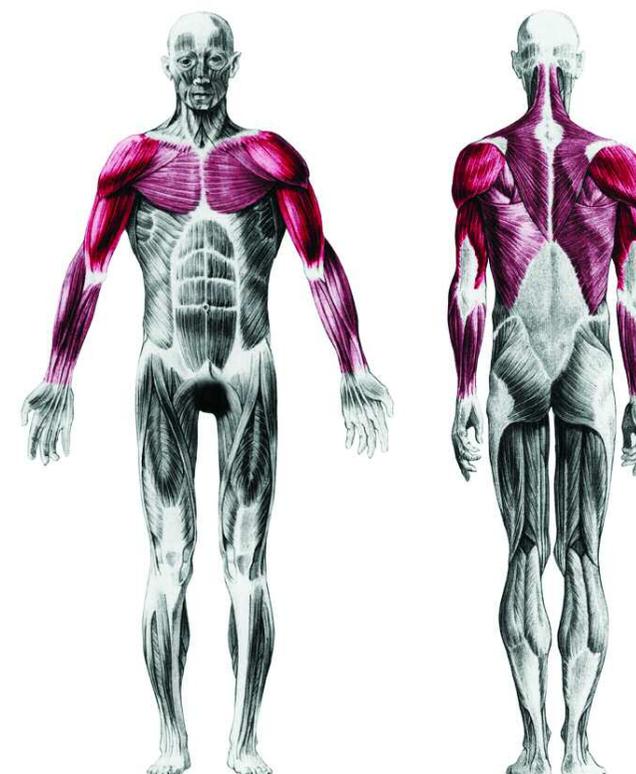
Funciones:

- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Barras

Parques: El Prado.



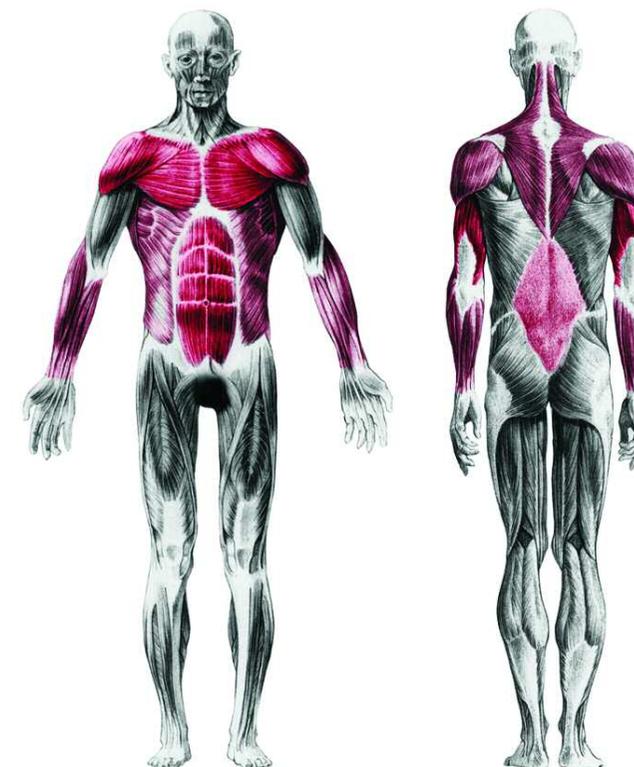
Funciones:

- Desarrollo de la fuerza de la musculatura de brazos (triceps), 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.**



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Patines

Parques: Juan Carlos I y El Prado.



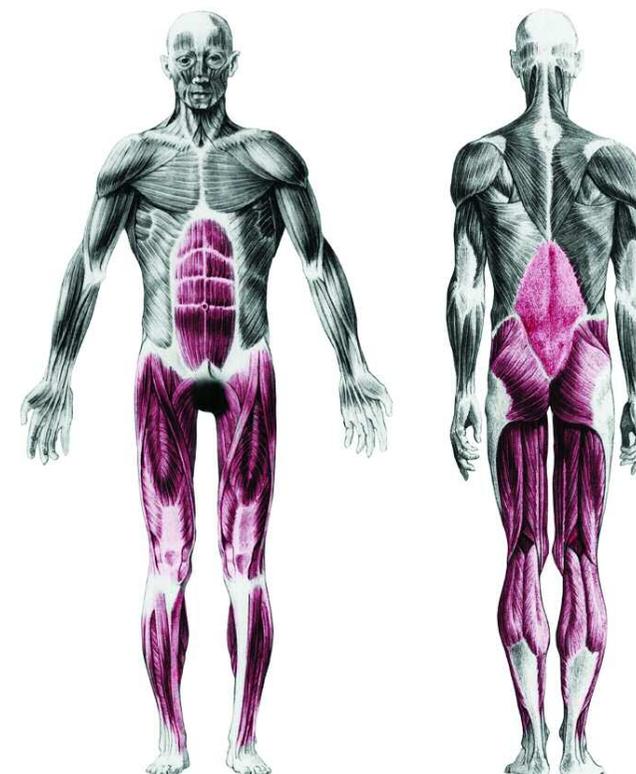
Funciones:

- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Caballo

Parques: C/ Francia.



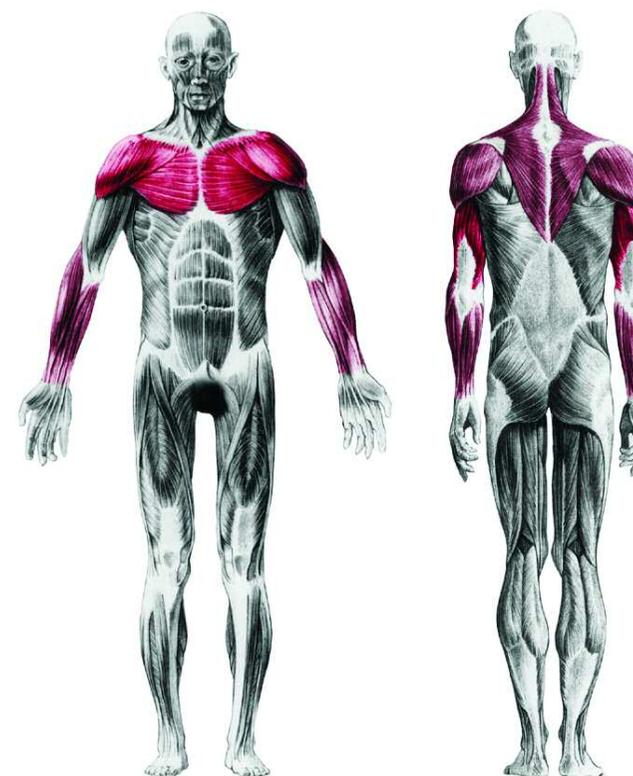
Funciones:

- Desarrollo de la musculatura del tren superior (brazos, grupo muscular triceps), pecho y hombros.
- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

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



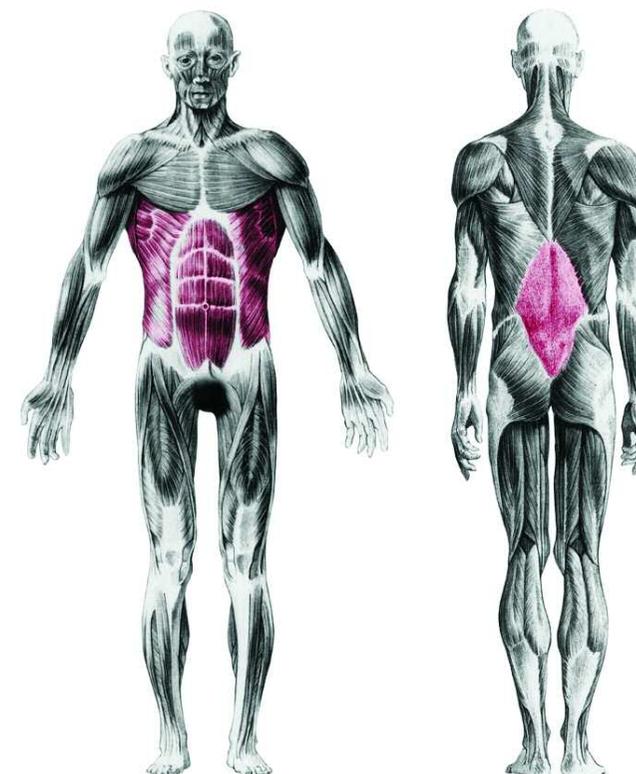
Funciones:

- Mejora y desarrolla el funcionamiento de los grupos musculares de cintura y espalda.
- Relaja y mejora la movilidad y flexibilidad de la cintura pélvica.
- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

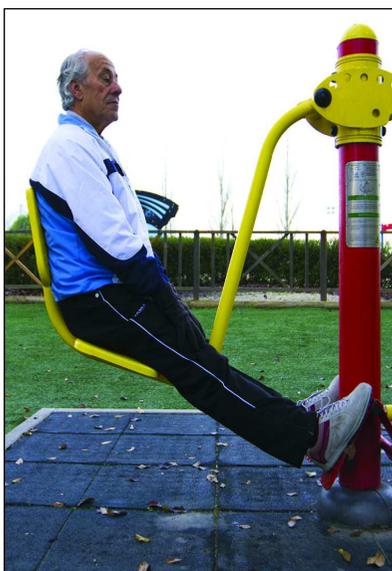
- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.

Parques: Juan Carlos I, Fúster, y El Prado.



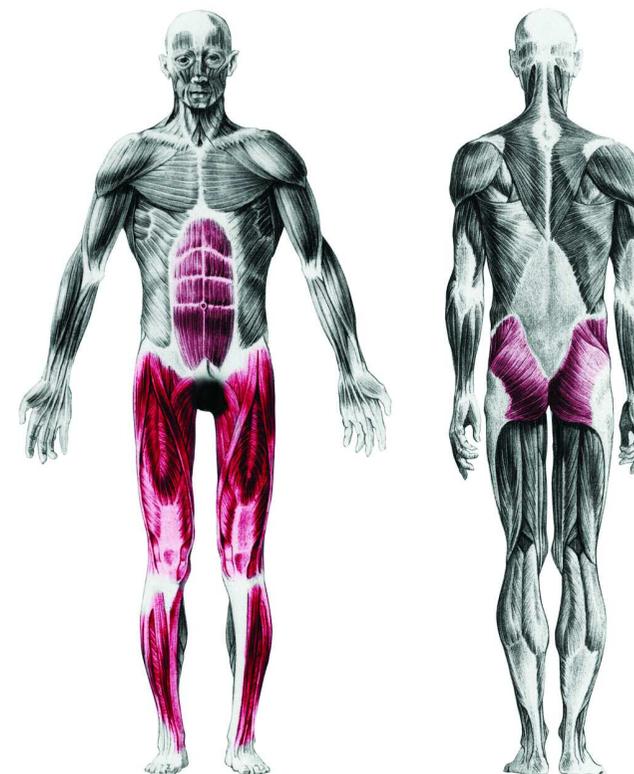
Funciones:

- Mejora y desarrollo muscular de piernas (cuadriceps, gemelos y glúteos).
- 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.



- Músculos que se trabajan en este aparato.
- Músculos con trabajos secundarios.

NOTA IMPORTANTE:

- 1º.- Realizar siempre los ejercicios suave y lentamente, tomando conciencia del movimiento. Concéntrese en hacer bien el ejercicio.
- 2º.- Estamos realizando un ejercicio para mejorar la funcionalidad y la estática del cuerpo, para mantenernos ágiles y saludables, son ejercicios con implicación de tonificación muscular. Los movimientos rápidos o bruscos pueden producir lesiones.
- 3º.- Si nota cansancio o fatiga pare y descansa, no es necesario que los primeros días se llegue a las series recomendadas. Hacer el ejercicio progresivamente.