

TALLER USO PARQUE BIOSALUDABLE LOS ARCOS

RECOMENDACIONES DE USO

- Realizar el ejercicio físico adecuado a cada persona, teniendo en cuenta las capacidades físicas del individuo.
- Utilizar la percepción de disnea (fatiga) para graduar el ejercicio.
- No realizar el ejercicio si este le produce dolor.
- Si padece alguna patología consultar con su médico la práctica de ejercicio.

CALENTAMIENTO

- EJERCICIOS GENERALES
 - Caminar
 - Caminar subiendo las rodillas tocando con la mano contraria
 - Caminar en tándem (un pie delante de otro en línea)
 - Caminar de puntillas
 - Caminar de talones
- MOVILIDAD ARTICULAR
 - Cervicales: Arriba y abajo, barbilla-hombro, oreja-hombro
 - Hombros: arriba-abajo, círculos hacia delante y atrás
 - Codos y muñecas
 - Cadera: lados, delante-atrás, círculos
 - Rodillas: pequeñas flexiones de rodillas.

BICICLETA ESTÁTICA

- **Descripción de la actividad:** El individuo debe sentarse en el asiento, colocar cada pie en uno de los pedales y agarrarse con ambas manos a las barras situadas en la parte anterior del aparato. Comenzar a pedalear hacia adelante siguiendo un ritmo uniforme y adecuado a la capacidad física del usuario.
- **Errores frecuentes de uso:** no agarrarse con las manos a las barras de la bicicleta, pedalear en sentido contrario, hacia atrás, y pedalear de forma brusca y muy rápida. Precaución al subir y bajar del aparato.
- **Indicaciones:** indicado para reforzar la función cardíaca y pulmonar, desarrollar y reforzar la musculatura de las piernas. Movilidad de miembro inferior.



- **Contraindicaciones:** contraindicado en artrosis severa de rodilla, problemas de ciática, lumbagos. Dolor agudo.

PEDALES

- **Descripción de la actividad:** El usuario debe sentarse en el asiento colocando la espalda en el respaldo. Colocar un pie en cada pedal y dar pedaladas a modo de bicicleta.
- **Errores frecuentes de uso:** No colocar los pies en los pedales de la manera correcta (deberán de estar en perfecto contacto con los mismos), adoptar malas posturas del tronco.
- **Indicaciones:** artrosis del miembro inferior, disminución de fuerza, atrofia, problemas vasculares.



- **Contraindicaciones:** dolor agudo, impotencia funcional de extremidades inferiores.

EQUÍ DE FONDO

- **Descripción de la actividad:** el usuario debe colocar una extremidad inferior en cada estribo, mantenerse firme y de esta manera agarrar un asa de cada lado. Por otra parte, debe ajustar su centro de gravedad y realizar el movimiento de andar con la espalda recta y con la cabeza al frente, moviendo los pedales hacia delante sin forzar el movimiento.
- **Errores frecuentes de uso:** no colocar bien los pies en los pedales, inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás, no sujetarse en las asas de cada lado, movilizar las dos extremidades inferiores a la vez, realizar movimientos bruscos y forzados. Precaución al subirse y bajarse del aparato



- **Indicaciones:** este ejercicio desarrolla la musculatura de miembros superiores e inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Asimismo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar.
- **Contraindicaciones:** patología de miembro inferior o miembro superior especialmente lesiones de cadera y hombro, también de rodilla y tobillo y dolor agudo.

PÉNDULO DOBLE

- **Descripción de la actividad:** El usuario debe colocar los dos pies sobre el pedal y debe agarrar las asas con ambas extremidades superiores, situándose enfrente del aparato. De esta manera, el usuario debe realizar movimientos oscilantes de un lado hacia otro haciendo fuerza con los abdominales sin hacer un movimiento brusco.



- **Errores frecuentes de uso:** Si el usuario tiene problemas en la articulación de la cadera o espalda, deberá tener especial cuidado en no realizar grandes amplitudes de movimiento en el balanceo. De esta forma, no se deberá balancear de manera brusca y rápida. El usuario no deberá doblar las rodillas, ni ponerse de puntillas o talones, ni colocar un solo pie en los pedales.

- **Indicaciones:** Ejercita abdominales, abdominal oblicuo y pectoral. También, trabaja el tronco. Se debe realizar siempre teniendo en cuenta el estado físico de cada persona. Para dos usuarios



- **Contraindicaciones:** No realizar en caso de patología aguda en la articulación de la cadera, rodilla y columna vertebral. Dolor agudo.

REMO

- **Descripción de la actividad:** El individuo debe sentarse en el asiento, colocar los pies en los estribos. Coger los remos y tirar de ellos hacia sí mientras se empuja con las piernas hasta estirarlas.

- **Errores frecuentes:** no agarrarse bien con las manos, extender demasiado las piernas hasta bloquearlas, forzar el movimiento de los hombros subiéndolos hacia las orejas. Realizar movimientos demasiado rápidos y bruscos. Precaución al subir y bajar del aparato


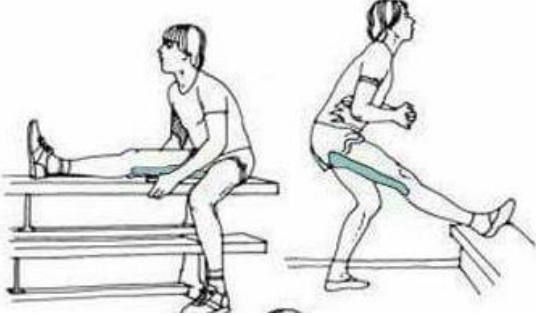
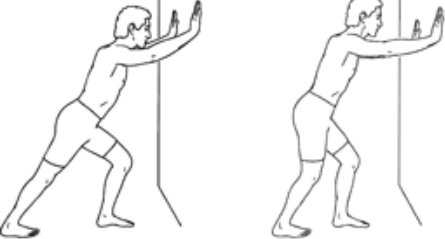

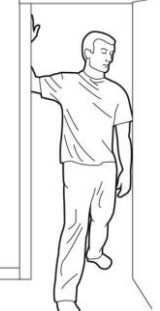

- **Indicaciones:** Reforzar la musculatura de miembro superior, inferior y tronco y mantener la movilidad, así como mejorar la función cardiovascular



- **Contraindicaciones:** problemas de hombro, ciática, lumbagos. Dolor agudo.

ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

- La vuelta a la calma debe de ser progresiva de más a menos en intensidad.
- Si la carga de trabajo ha sido elevada, caminar a ritmo suave unos minutos
- ESTIRAMIENTOS (mantener 30 segundos cada posición)

CUÁDRICEPS	ISQUIOTIBIALES
	
GEMÉLOS Y SÓLEO	TRONCO
	
PECTORAL	TRAPECIO
	

Autora: Amaia Esparza Zárte (Fisioterapeuta)

Organiza: Ayuntamiento de Los Arcos