

Bicicleta estática:

La persona 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. Indicaciones: indicado para reforzar la función cardíaca y pulmonar, desarrollar y reforzar la musculatura de las piernas.

Contraindicaciones: contraindicado en artrosis severa de rodilla, problemas de ciática, lumbagos.

Caminador elíptico – unicaminador

El usuario debe colocar una extremidad inferior en cada pedal, 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 y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Este ejercicio mejora la movilidad de los miembros inferiores, así como el equilibrio y la coordinación del cuerpo. Asimismo, aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, reforzando de manera global la musculatura de extremidades inferiores y glúteos. Útil en extremidades inferiores con articulaciones de tipo artrósico/degenerativo.

Errores frecuentes de uso: no colocar correctamente los pies en los pedales, inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás de tal manera que la espalda provoque compensaciones no deseadas, no sujetarse en las asas de cada lado, movilizar las dos extremidades inferiores a la vez, realizar movimientos bruscos y forzados.

Contraindicaciones: patología de miembro inferior en fase aguda, especialmente aquellas que cursen con pérdida de fuerza, restricción severa de la movilidad armónica cadera-rodilla-tobillo (alteraciones en la marcha) y sus correspondientes alteraciones funcionales.

Remo:

Función: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardio-pulmonar y la coordinación entre los miembros superior e inferior.

Nota: Se trata de un ejercicio de fuerza en extremidades superiores e inferiores.

Péndulo doble:

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.

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