



# GUÍA PARA UTILIZAR UN PARQUE BIOSALUDABLE



**AdamCorp**



Los parques biosaludables son espacios verdes, que se encuentran dentro del núcleo urbano, en los que podemos encontrar varios tipos de máquinas que nos permiten realizar ejercicio físico de forma sencilla y segura. Están al servicio de toda la población, siendo el sector de las personas mayores el que más se beneficia de su uso, ya que les permite realizar una rutina de ejercicio necesario para su correcto envejecimiento activo.

Existe un amplio catálogo de máquinas que ayudan a mejorar o mantener numerosos grupos musculares, el sistema cardiovascular y el respiratorio, cada parque dispone de un número limitado de máquinas, pero es necesario conocer cómo se utilizan para evitar efectos adversos y/o posibles lesiones.

En esta guía intentaremos enseñarles de forma sencilla y clara cómo utilizar los distintos aparatos que se encontrarán en los parques biosaludables de su municipio, indicándoles en cada caso qué grupos musculares se ejercitan y las posibles contraindicaciones que tendría su uso, si las hubiera. En cada ficha les aconsejamos un número de repeticiones y de series a realizar en cada máquina, aunque es orientativo, lo que debe quedar claro es que es necesario un mínimo de 3 horas semanales de ejercicio físico.

Esperamos que con estos sencillos consejos puedan crearse su propia rutina de ejercicios y los lleven a cabo de manera habitual.

# INTRODUCCIÓN



Antes de empezar con la utilización de las máquinas es necesario realizar un pequeño calentamiento. Debe ser de un mínimo de 10 minutos, en los que, además de preparar las articulaciones y los grupos musculares, adecuaremos el ritmo cardiaco 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.
- Llevar la cabeza de arriba abajo, de derecha a izquierda, inclinar de un lado a otro.
- Llevar los brazos rectos hacia delante, ponerlos en

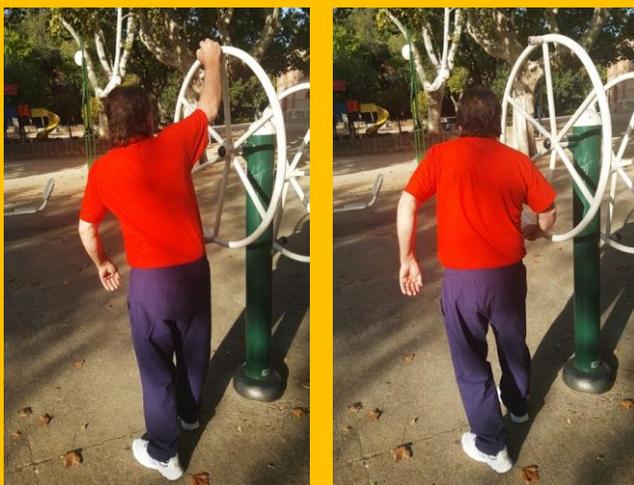
cruz, llevar ambos brazos hacia atrás.

- Doblar los codos, girar las manos, abrir y cerrar las manos.
- Con las manos apoyadas en las piernas inclinar hacia un lado llegando a tocar la rodilla y luego hacia el otro.
- Llevar una pierna hacia delante y hacia atrás, después la otra. Abrir y cerrar una pierna y luego la otra.
- Doblar y estirar una rodilla y luego la otra.
- Hacer giros con los tobillos.

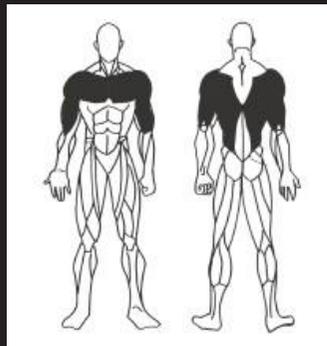
Realizarlos sujetos a algún lugar fijo para evitar posibles caídas.



# RUEDA DE HOMBRO



En las dos primeras imágenes vemos cómo se realiza con ambas manos, una ayudando a la otra. En las siguientes observamos cómo se realizaría con una sola mano. En ambos casos debemos realizar el máximo recorrido que podamos en ambos sentidos.



## ¿QUÉ ES?

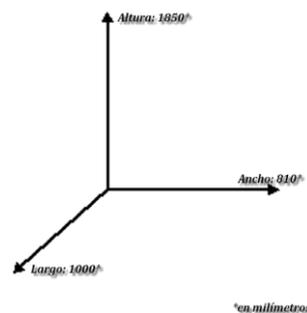
La rueda de hombro o timón, es una máquina muy utilizada en todas las rehabilitaciones en las que entra en juego la articulación del hombro, ya que nos permite realizar de manera sencilla y con ayuda los movimientos de ésta articulación.

## INDICACIONES

Mejora la movilidad y la flexibilidad del hombro.

## CONTRAINDICACIONES

Realizar con cuidado y con la ayuda del otro brazo si existe dolor previo.



## UTILIZACIÓN

Podemos realizarlo con una mano para ejercitar un hombro sano y/o calentar, o con ambas manos para recuperar un hombro lesionado con la ayuda del brazo sano.

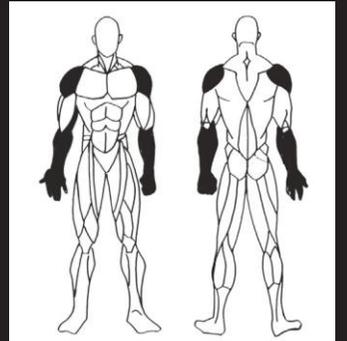
## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una, en cada sentido.

# DISCOS GIRATORIOS

## ¿QUÉ ES?

Para trabajar toda la musculatura y las articulaciones de muñecas, antebrazos, codos y hombros. Con un ejercicio suave y sencillo movilizamos todo el brazo.

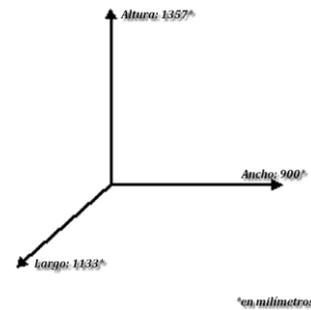


## INDICACIONES

Movilizaciones de los miembros superiores y de la musculatura de la espalda.

## CONTRAINDICACIONES

Evitar realizar los giros de manera brusca.



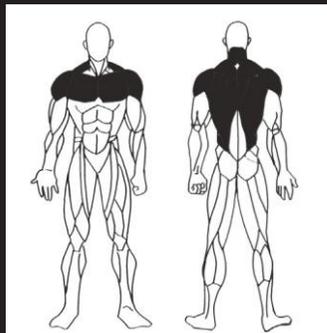
## UTILIZACIÓN

Colocar las manos en las manillas y agarrarlas.

## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una.

Girar las ruedas en los diferentes sentidos de manera suave.



## ¿QUÉ ES?

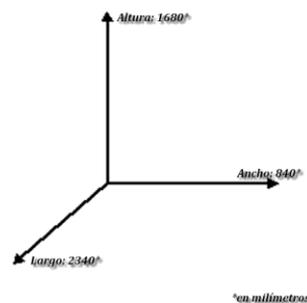
Máquina muy completa para trabajar la fuerza de los brazos, utilizamos el propio peso del cuerpo para realizar el ejercicio, en una posición correcta que impide que nos hagamos daño.

## INDICACIONES

Aumento de la fuerza de los miembros superiores y de la musculatura de la espalda.

## CONTRAINDICACIONES

Las personas con dolor de cuello y/o espalda no deben usar este aparato hasta que no sienta ningún dolor. Requiere un tono muscular previo de los miembros superiores para poder realizarlo.



Una vez colocados en la posición inicial, y con los agarres firmemente sujetos, comenzamos a bajar los brazos lentamente, notaremos cómo el asiento se eleva a la vez que desciende las manos. Debemos procurar realizar el ejercicio lentamente, el tiempo que tardemos en bajar debe ser el mismo que emplearemos para subir los brazos.

## UTILIZACIÓN

Nos sentamos en el asiento con la espalda recta y apoyada totalmente en el respaldo, elevamos los brazos y cogemos los mangos. A partir de ésta posición de inicio empezaremos el ejercicio.

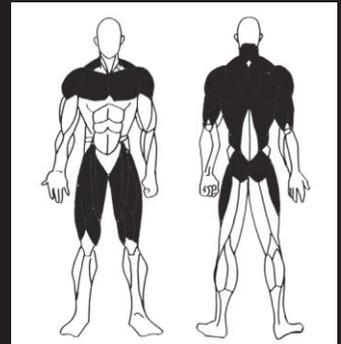
## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una, dependiendo de la forma física previa.

# CABALLO

## ¿QUÉ ES?

Activa y fortalece de manera simultánea extremidades superiores e inferiores, abdomen y espalda. Además potencia la función cardiovascular, mejorando así la resistencia.

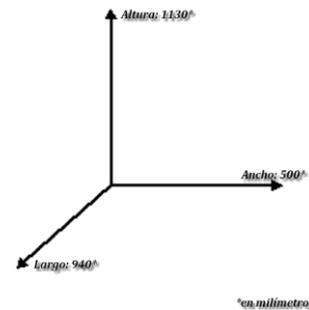


## INDICACIONES

Personas que quieran mejorar de manera completa su condición física, tanto a nivel muscular como a nivel cardiovascular.

## CONTRAINDICACIONES

No se debe realizar movimientos bruscos. Requiere cierto equilibrio para poder subirse.



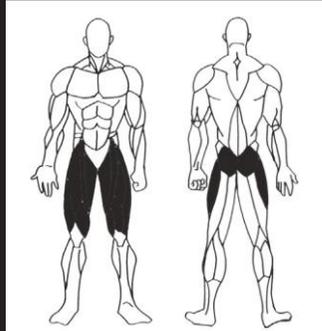
## UTILIZACIÓN

Sentado en el asiento cogemos con las manos las manillas y colocamos cada pie en un estribo.

## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una.

Con las manillas agarradas y los pies en los estribos estiramos las piernas al mismo tiempo que tiramos hacia el pecho de las manillas. El tiempo que debemos emplear para bajar debe ser el mismo que el que tardamos en subir, controlando el movimiento en cada momento y realizando el ejercicio suavemente.



## ¿QUÉ ES?

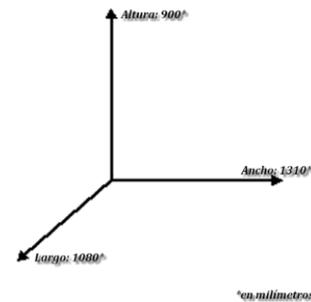
Con éste aparato realizamos prácticamente el mismo ejercicio que montando en una bicicleta real. Con él trabajamos la fuerza muscular de las piernas y mejoramos la resistencia y el sistema cardiovascular. Ideal para las personas que empiezan a ejercitarse

## INDICACIONES

Mejorar la fuerza y la resistencia de las piernas.

## CONTRAINDICACIONES

Las personas con prótesis de cadera y/o rodilla deben tener cuidado al utilizar ésta máquina, deben realizar el ejercicio despacio y sin dolor.



Con los pies colocados cada uno en un pedal comenzamos a girar, igual que cuando se monta en bicicleta.

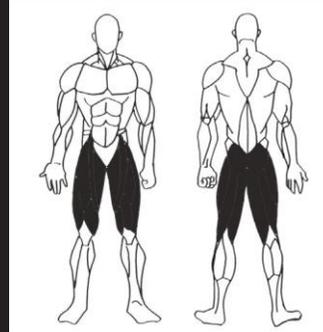
UTILIZACIÓN  
Sentados con la espalda recta y apoyada en el respaldo, colocamos un pie en cada pedal.

RECOMENDACIÓN:  
Entre 5 minutos, si es calentamiento, y 20 ó 30 minutos si se utiliza como ejercicio.

# COLUMPIO

## ¿QUÉ ES?

Con éste aparato de una manera muy sencilla y cómoda vamos a realizar un ejercicio perfecto para fortalecer toda la musculatura responsable de caminar, levantarse y mantener el equilibrio. Cuanto mejor tono físico tenga la persona, más sensación de seguridad tendrá.

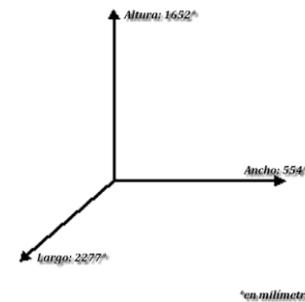


## INDICACIONES

Mejorar la fuerza y la resistencia de las piernas.

## CONTRAINDICACIONES

Las personas con prótesis de cadera y/o rodilla deben tener cuidado al utilizar ésta máquina, deben realizar el ejercicio despacio y sin dolor.



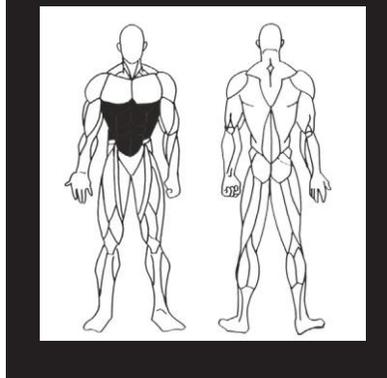
## UTILIZACIÓN

Para colocarse en la posición inicial pasaremos por encima del asiento siempre la pierna “buena”, asegurando un correcto equilibrio manteniéndonos firmemente agarrados en las zonas no móviles de la máquina.

## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una.

Sentados con la espalda bien pegada al respaldo y los pies bien colocados en el soporte de la parte inferior del aparato, uno a cada lado. Comenzamos con las piernas semiflexionadas y las estiramos, flexionamos de nuevo procurando que el tope inferior no toque contra la estructura fija y volvemos a estirar. Así sucesivamente.



## ¿QUÉ ES?

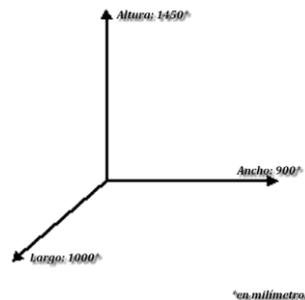
Con ésta máquina simulamos uno de los movimientos típicos que se realizan al surfear, entrando en juego toda la musculatura abdominal, teniendo principal relevancia los abdominales oblicuos.

## INDICACIONES

Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y la coordinación.

## CONTRAINDICACIONES

Requiere de un buen equilibrio para su realización. Las personas con hernias discales y/o fijaciones quirúrgicas deben utilizarlo con mucha precaución y siempre que no exista dolor.



Una vez subidos, con los pies colocados en su soporte y las manos firmemente agarradas en la zona fija de seguridad, comenzamos a mover las piernas a la vez hacia un lado y después hacia el otro, tendremos que procurar mantener la mirada al frente y el tronco fijo. Debemos notar que el movimiento nace por encima de la cintura y “tira” de la zona lateral del abdomen.

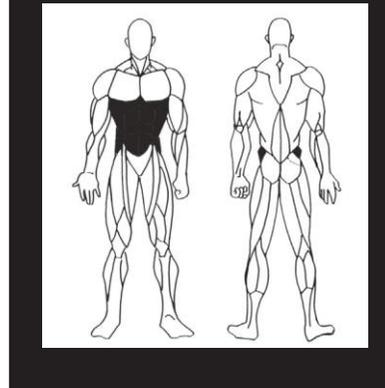
**UTILIZACIÓN**  
Para subirnos debemos sujetarnos en las manillas con ambas manos y después subiremos un pie y luego el otro al reposapiés.

**RECOMENDACIÓN:**  
De 5 a 10 Series 10 repeticiones cada una, controlando en todo momento la velocidad a la que giramos.

# SKI

## ¿QUÉ ES?

Con ésta máquina haremos un trabajo con la musculatura de la cintura y abdomen muy parecido al que se realiza cuando se practica ski. Es muy recomendable para prevenir dolores de espalda, ya que ayuda a que ésta se vuelva más flexible.

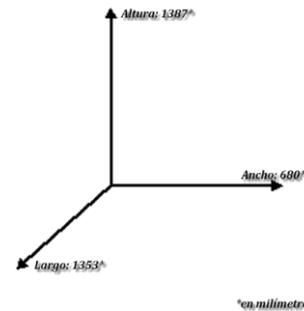


## INDICACIONES

Mejora la flexibilidad de la cintura y fortalece la musculatura abdominal y de la espalda.

## CONTRAINDICACIONES

Requiere un buen equilibrio para poder realizarlo.



## UTILIZACIÓN

Para subirnos debemos sujetarnos en las manillas con ambas manos y después subiremos un pie y luego el otro al reposapiés.

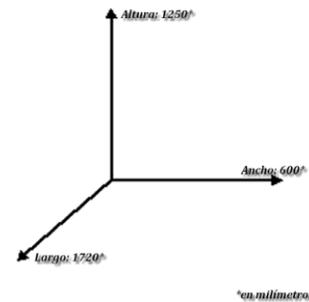
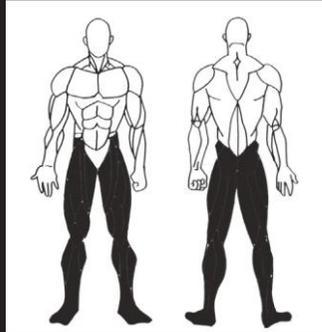
## RECOMENDACIÓN:

De 5 a 10 Series 10 repeticiones cada una, controlando en todo momento la velocidad a la que giramos.

Con ambos pies colocados en el reposapiés y con las manos sujetas en las manillas giramos los pies haciendo que miren hacia un lado y luego hacia el otro, debemos mantener un ritmo constante y el movimiento tiene que ser controlado en todo momento.



Sujetos, o no, depende de cada caso, del pasamanos subimos por un lado y bajamos por el contrario, el ritmo debe ser lento y pausado, haciendo fuerza con toda la pierna en cada momento. Cuando lleguemos abajo, damos la vuelta y empezamos de nuevo a subir por donde bajamos.



## INDICACIONES

Mejora la fuerza de la musculatura de las extremidades inferiores.

## CONTRAINDICACIONES

Las personas con problemas de espalda en la zona lumbar y/o en la cadera deben realizar el ejercicio con mucha precaución.

## UTILIZACIÓN

Si se tiene un buen equilibrio se puede realizar sin apoyar las manos en la barandilla, si no se tiene lo mejor es hacer el ejercicio con las manos sujetas a ambos pasamanos.

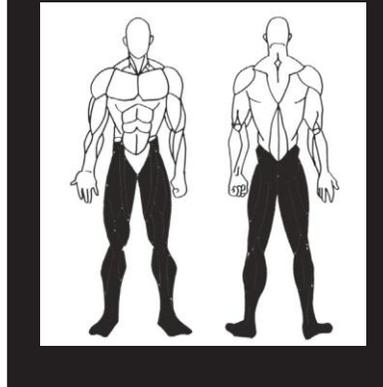
## RECOMENDACIÓN:

De 5 a 10 Series 10 repeticiones cada una, controlando en todo momento la velocidad a la que giramos.

# ANDADOR

## ¿QUÉ ES?

Este aparato ofrece la posibilidad de realizar un ejercicio muy bueno tanto a nivel cardiovascular como a nivel muscular. Principalmente se trabajan las piernas en todo su recorrido.

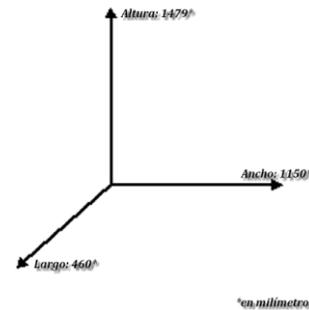


## INDICACIONES

Mejorar tanto la fuerza como la resistencia de las piernas y mejorar el sistema cardiorrespiratorio.

## CONTRAINDICACIONES

Requiere de un buen equilibrio para su realización y un tono físico previo adecuado.



## UTILIZACIÓN

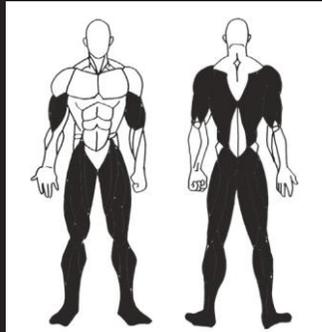
Para colocarnos en la posición previa a la utilización debemos tener mucho cuidado y prestar atención a las partes móviles de la máquina. Siempre abordaremos las zonas fijas de la misma para subirnos de una forma sencilla, tranquila y segura. Una vez nos hayamos subido, comenzaremos con el ejercicio.



Una vez subidos, con los pies colocados cada uno en su soporte y las manos firmemente agarradas en la zona fija de seguridad, comenzamos a mover las piernas una hacia delante, mientras llevamos la otra hacia atrás, después la que estaba delante va a hacia atrás y la que estaba más retrasada irá hacia delante. Se simula el movimiento de los pasos. El balanceo debe ser constante manteniendo un ritmo adecuado.

## RECOMENDACIÓN:

3 Series de 5 ó 10 minutos cada una, dependiendo de la forma física previa. momento la velocidad a la que giramos.



## ¿QUÉ ES?

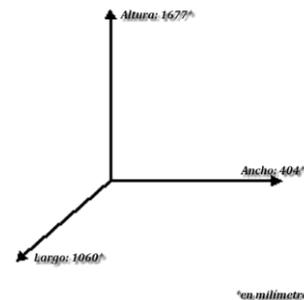
Este aparato está diseñado para ejercitar de manera simultánea las extremidades superiores e inferiores, también trabajamos la resistencia y la capacidad cardiopulmonar.

## INDICACIONES

Ideal para ejercitar de manera completa las capacidades básicas y mejorar el tono muscular de miembros superiores e inferiores.

## CONTRAINDICACIONES

Al subirnos debemos tener mucho cuidado, en primer lugar pondremos el pie de la pierna más fuerte en la parte central fija, después, sujetándose con firmeza en los manillares, ponemos el pie del suelo en el reposapiés y seguidamente pasaremos el otro a su reposapiés correspondiente



Una vez colocados en la posición inicial, y con los agarres firmemente sujetos, comenzamos a mover los brazos hacia delante y atrás alternativamente a la vez que movemos los pies en un movimiento semejante a caminar, al principio resulta un poco complicado pero a medida que utilizemos la máquina nos parecerá más sencillo.

## UTILIZACIÓN

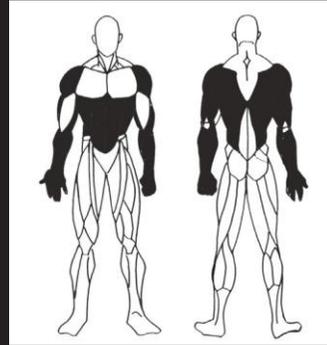
Si se tiene un buen equilibrio se puede realizar sin apoyar las manos en la barandilla, si no se tiene lo mejor es hacer el ejercicio con las manos sujetas a ambos pasamanos.

**RECOMENDACIÓN:**  
De 5 a 20 minutos.

# RAILES PARALELOS

## ¿QUÉ ES?

En éste aparato realizaremos un ejercicio puro de fuerza. Es muy recomendable empezar a utilizarlo cuando ya llevemos un tiempo con una correcta rutina de ejercicio, ya que implica realizar un gran esfuerzo muscular.

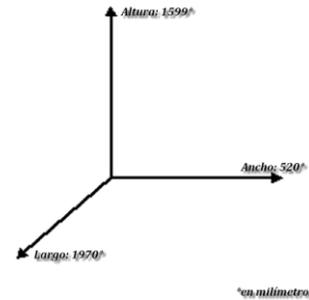


## INDICACIONES

Mejora la fuerza de la musculatura abdominal y de las extremidades superiores.

## CONTRAINDICACIONES

Requiere una buena condición física para poder utilizarlo



Con los antebrazos colocados en los railes y sujetos, comenzamos a realizar los abdominales, podemos realizarlos llevando las rodillas hacia el pecho o llevando las piernas rectas hacia arriba, depende con la intensidad que queramos y podamos hacerlo. Debemos procurar no dejar caer las piernas sino bajarlas de la manera más suave que podamos.

## UTILIZACIÓN

Nos sujetamos en las barras con los antebrazos y comenzamos a realizar abdominales.

## RECOMENDACIÓN:

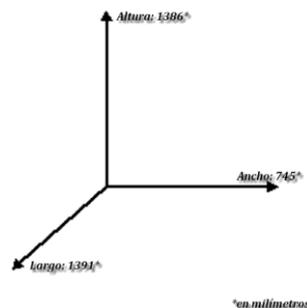
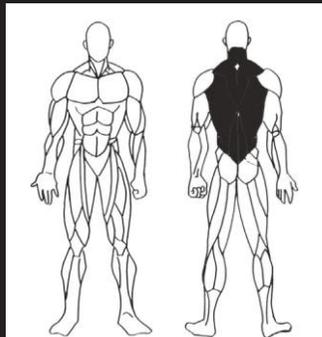
De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una, dejando un descanso entre cada serie de, al menos, 1 minuto.

# MÁQUINA DE MASAJE



Sentados sujetamos las manillas y realizamos un movimiento de abajo hacia arriba y viceversa mientras tenemos la espalda apoyada en el rodillo, con la columna situa-

da en la separación entre rodillos. En el otro, de pie colocamos la columna vertebral entre ambos rodillos y sujetos de los manillares giramos el tronco hacia un lado y hacia el otro.



## ¿QUÉ ES?

Al terminar la rutina de ejercicios este aparato nos ayuda a relajar la musculatura de la espalda para evitar dolores, además podríamos utilizarlo también si tenemos un dolor previo para tratarlo.

## INDICACIONES

Relajación de la musculatura de la espalda.

## CONTRAINDICACIONES

En la parte en la que estamos sentados es necesario tener una buena movilidad de los brazos y fuerza para poder realizarlo.

## UTILIZACIÓN

Se puede realizar sentados con las manos sujetando las manillas o de pie con la espalda entre los rodillos verticales.

## RECOMENDACIÓN:

De 3 a 5 Series 10 repeticiones cada una, dejando un descanso entre cada serie de, al menos, 1 minuto.

# RECOMENDACIONES PARA USO HABITUAL



	RUEDA DE HOMBRO	DISCOS GIRATORIOS	ASCENSOR	CABALLO	BICICLETA	COLUMPIO	SURF	SKI	ESCALERAS	ANDADOR	ELÍPTICA	RAILES PARALELOS	RUEDA DE MASAJE
HIPERTENSIÓN	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Yellow
BAJAR PESO	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
MEJORAR CIRCULACIÓN	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Red	Yellow
AUMENTO DE FUERZA (Brazos)	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Green
AUMENTO DE FUERZA (Piernas)	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Red	Yellow
ARTROSIS LEVES (Caderas o rodillas)	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Yellow
OSTEOPOROSIS (al inicio)*	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Yellow
MANTENIMIENTO O MEJORA DEL ESTADO FÍSICO	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Green

\* Preguntar al médico o fisioterapeuta si en su estado en concreto es beneficioso realizar los ejercicios

■ Realizar por recomendación    
 ■ Se puede realizar con cuidado    
 ■ Mucha precaución. Preguntar al técnico



AdamCorp

