Con el objetivo de fomentar la actividad física, promover sus beneficios en espacios accesibles al aire libre y mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles, se desarrolla la guía digital **"Salud en movimiento. Manual de ejercicio en zonas biosaludables".**

Este manual interactivo facilita rutinas de ejercicio y conocimientos sobre las máquinas instaladas en estas zonas, explicando cómo utilizar correctamente cada una de ellas para prevenir lesiones al proporcionar indicaciones claras sobre el uso correcto y advertencias sobre usos indebidos.

ANDADOR

FUNCIÓN:

Nos permite movilizar y fortalecer toda la musculatura del tren inferior mediante un trabajo aeróbico haciendo hincapié en la articulación de la cadera, rodilla y hombro.

UTILIZACIÓN:

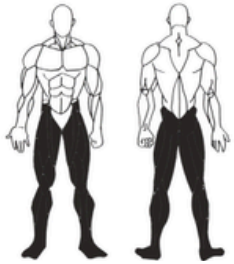
Sujete las asas con ambas manos y colóquese con cuidado sobre los pedales. Una vez en posición, equilibre su cuerpo centrando el peso y mantenga la espalda recta. Inicie el movimiento de marcha, desplazando los pedales hacia adelante y hacia atrás de forma suave y controlada, sin forzar el movimiento.

RECOMENDACIÓN DE USO:

3 series de 5 o 10 minutos cada una, dependiendo de la forma física previa.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Cuádriceps
- Isquiosurales
- Glúteo mayor
- Aductores
- Glúteo medio
- Cuadrado lumbar



PRECAUCIONES

Controlar mantener la pelvis neutra.
Las rodillas con una ligera flexión, controlando el balanceo y movimiento en general.
Usuarios con falta de fuerza muscular y obesidad y/o patologías en articulación de rodilla, es aconsejable no utilizar esta máquina.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA