



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.

# ESCALERAS

## FUNCIÓN:

Movilizar toda la musculatura de los miembros inferiores, contribuyendo al fortalecimiento de los músculos de las piernas, los glúteos y las caderas. Se trabaja la estabilidad, lo que favorece la mejora del equilibrio y la coordinación.



## UTILIZACIÓN:

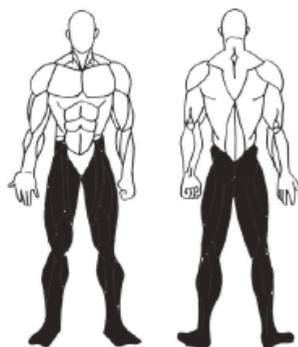
Sujetos o no, depende del caso, del pasamanos subimos por un lado y bajamos por el contrario, el ritmo debe ser lento y pausado, haciendo fuerza con toda la pierna en cada momento. Cuando lleguemos a bajo, damos la vuelta y empezamos de nuevo.

## RECOMENDACIÓN DE USO:

De 5 a 10 series de 10 repeticiones cada una, controlando la velocidad.

## MUSCULATURA IMPLICADA:

- Glúteo mayor
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelos y sóleo
- Cuádriceps:
- Glúteo medio y menor
- Isquiotibiales
- Músculos del tobillo y pie
- Músculos del core
- Erectores espinales

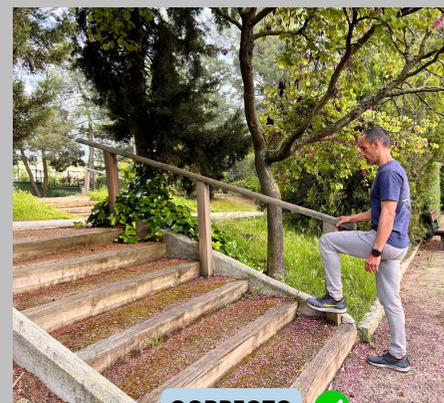


## PRECAUCIONES

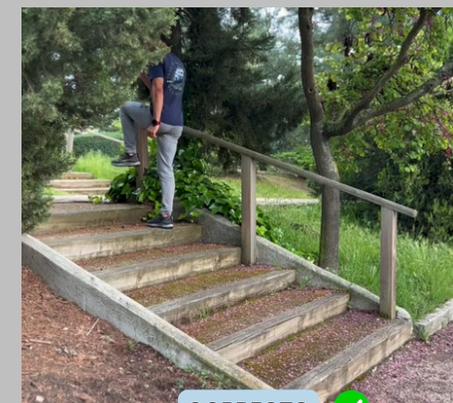
Ritmo controlado.

Apoyar toda la planta de los pies.

Buena postura.



**CORRECTO** ✓



**CORRECTO** ✓