



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.

MASAJE

FUNCIÓN:

Relajar la tensión muscular en cadera y espalda, favorece la circulación y contribuye al bienestar del sistema nervioso.

UTILIZACIÓN:

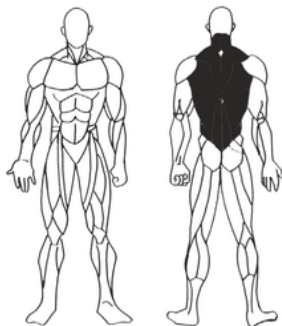
Colóquese de pie y apoye la espalda sobre la columna de masaje. Realice movimientos lentos, alternando direcciones verticales y horizontales.

RECOMENDACIÓN DE USO:

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

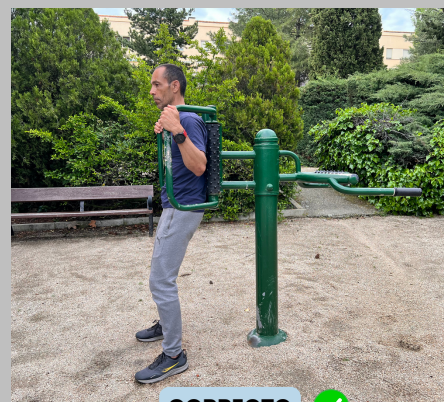
MUSCULATURA IMPLICADA:

- Trapecio superior
- Romboides
- Dorsales
- Glúteos
- Músculos abductores y aductores de la cadera.
- Isquiotibiales



PRECAUCIONES

- Evitar el uso excesivo.
- Controlar la intensidad del movimiento.
- Postura adecuada.
- No usar sobre lesiones activas.
- No aplicar directamente sobre huesos prominentes.
- Ajuste del nivel de presión.



CORRECTO



CORRECTO

