



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.

SKI

FUNCIÓN:

Fortalece la musculatura de la cintura, el abdomen y la espalda, mediante un movimiento similar al del esquí. Mejora la flexibilidad del tronco y favorece la movilidad de la columna lumbar.

UTILIZACIÓN:

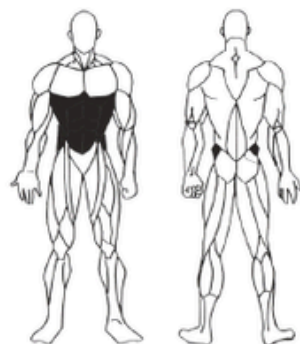
Sujete las manillas con ambas manos, coloque los pies sobre la plataforma giratoria y mantenga los hombros relajados y los codos semiflexionados. Realice giros controlados del tronco hacia ambos lados, manteniendo un ritmo constante.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 5 a 10 series de 10 a 15 repeticiones cada una.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Oblicuos
- Cuadrado lumbar
- Músculos sinergistas



PRECAUCIONES

Controlar la amplitud de la rotación del tronco.

Mantener una adecuada semiflexión de rodillas y codos durante el ejercicio para garantizar una postura segura y estable.



CORRECTO



INCORRECTO

