



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.

# ASCENSOR

## FUNCIÓN:

Fortalecer la musculatura de los hombros, brazos y parte superior de la espalda. Favorece la movilidad articular de los hombros y ayuda a mantener la autonomía en actividades cotidianas como alcanzar estanterías o levantar peso moderado. Además, contribuye a mejorar la postura.

## UTILIZACIÓN:

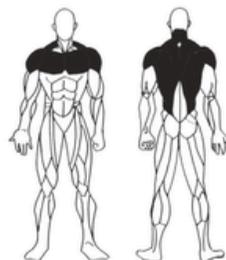
Agarré las asas con ambas manos, siéntese en la silla dejando la espalda erguida, el cuello relajado con mirada al frente. Las rodillas a la anchura de las caderas y dese una vista lateral en una posición de 90 grados.

## RECOMENDACIÓN DE USO:

De 3 a 5 series con 10 repeticiones cada una dependiendo de la forma física previa.

## MUSCULATURA IMPLICADA:

- Deltoides
- Dorsal ancho
- Trapecio
- Fibras inferiores
- Tríceps
- Músculos sinergistas



## PRECAUCIONES

- Se aconseja realizar los primeros días con ayuda de un profesional.
- Evitar que se produzca una hipertensión del cuello.
- Controlar el movimiento.
- Importante el control de la respiración durante la realización del ejercicio.

