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.

REMO

FUNCIÓN:

Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permitiendo un movimiento completo de las extremidades. Además, contribuye a mejorar la capacidad cardiovascular y pulmonar.

UTILIZACIÓN:

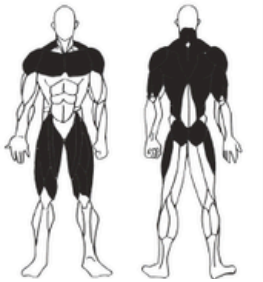
Siéntese en el asiento, sujete las asas con ambas manos y coloque los pies en los pedales. Manteniendo la espalda recta, empuje los pedales hacia adelante de forma alterna o simultánea para realizar el ejercicio.

RECOMENDACIÓN DE USO:

En 2 series de 10 a 15 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundo entre serie y serie.

MUSCULATURA IMPLICADA:

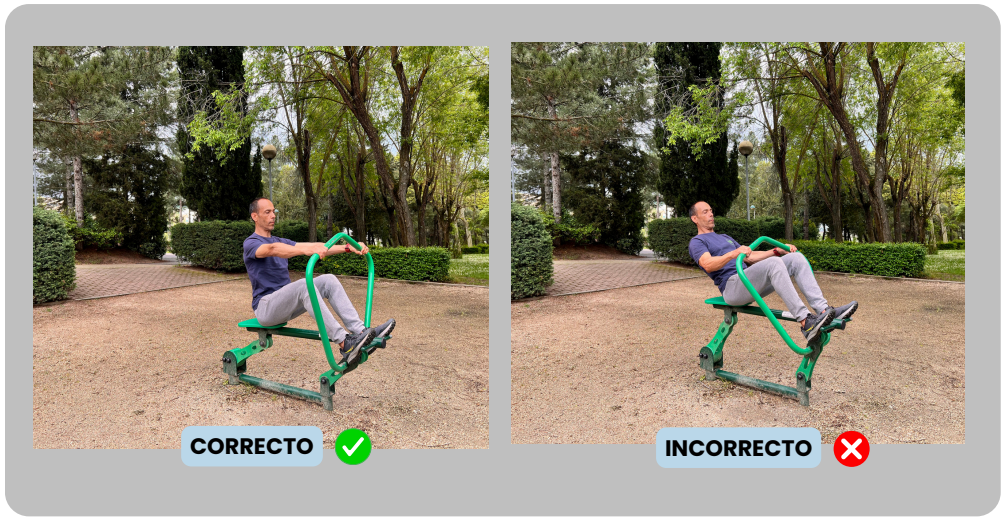
- Dorsal ancho
- Bíceps
- Branquial anterior
- Deltoides medial y posterior
- Romboides
- Trapecio
- Musculatura extensora de la espalda



PRECAUCIONES

Vigilar la alineación de la espalda y el cuello, ya que el usuario puede inclinarse hacia adelante de forma involuntaria.

Asegurar que el ejercicio se realice acompañando el movimiento con una respiración adecuada y constante.



ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA