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.

RUEDA DE HOMBRO

FUNCIÓN:

Refuerza la movilidad articular y la musculatura de la parte superior del cuerpo, especialmente de los hombros.

UTILIZACIÓN:

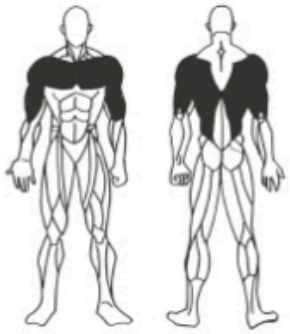
Agarré el asa de la rueda rotativa con ambas manos y gire simultáneamente en el sentido de las agujas del reloj, o en el sentido contrario.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 3 a 5 series de 30 segundos en cada sentido.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Deltoides
- Trapecio
- Dorsal ancho
- Pectorales
- Bíceps
- Tríceps
- Músculos del antebrazo y manos



PRECAUCIONES

Evitar movimientos bruscos.
Mantén una postura correcta.
No sobrepases tu rango natural de movimiento

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA