



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.

COLUMPIO

FUNCIÓN:

Desarrolla y fortalece la musculatura de las piernas y la cintura, mejorando la estabilidad, el equilibrio y la capacidad funcional para caminar, levantarse y mantenerse erguido.



UTILIZACIÓN:

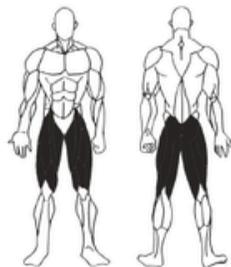
Siéntese en el asiento con la espalda apoyada al respaldo, coloque los pies en el soporte de la parte inferior del aparato, uno a cada lado. Con las manos en las rodillas, y las piernas semiflexionadas empuje sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 3 a 5 series de 12 repeticiones cada una, con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Tríceps sural
- Glúteo mayor
- Isquiosurales
- Cuadriiceps
- Músculos sinergistas



PRECAUCIONES

Cuidado con la extensión de rodilla, ya que habrá una tendencia a la hiperextensión, que es un movimiento desaconsejado a personas con artrosis.

Marca el ritmo respiratorio para que vaya acompañado del movimiento.

