



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.

SURF

FUNCIÓN:

Fortalece la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y la coordinación general del cuerpo. Además, favorece la movilidad de la columna y la cadera, contribuyendo a una mejor salud postural.

UTILIZACIÓN:

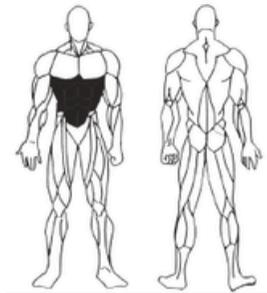
Sujétese con ambas manos a las barras laterales y colóquese de pie sobre las plataformas con los pies bien apoyados. Manteniendo la espalda recta, balancee las piernas de un lado a otro de forma suave y controlada, sin perder el equilibrio.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 5 a 10 series con 10 repeticiones cada una, controlando la velocidad.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Oblicuos externos
- Recto abdominal
- Cuadrado lumbar
- Estabilizadores del raquis estáticos



PRECAUCIONES

Advertir de no balancear excesivamente, pueden causar daño en la articulación de la cadera y en la columna vertebral.

Centrarse en la estabilización del raquis, controlando el equilibrio pélvico. Personas con problemas de columna o patologías de cadera tener mayor precaución.

