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.

DISCOS GIRATORIOS

FUNCIÓN:

Fortalece el tren superior mediante la realización de un movimiento circular de manera alterna o simultánea con los brazos.

UTILIZACIÓN:

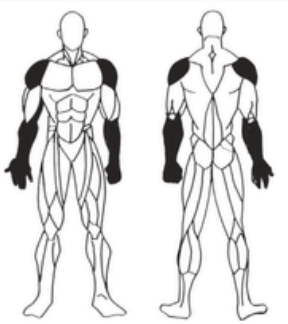
Colóquese de pie frente al aparato con equilibrio. Sujete con ambas manos los discos, colocando las palmas sobre su superficie. Realice movimientos circulares con las manos, girando los discos hacia adelante o hacia atrás, de forma suave y controlada. Coordine ambos brazos si usa los dos discos a la vez, o alterne uno y otro si lo prefiere.

RECOMENDACIÓN DE USO:

Aproximadamente un minuto por cada mano (10-15 repeticiones).

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Deltoides
- Trapecio superior
- Manguito rotador
- Bíceps braquial
- Tríceps braquial
- Flexores y extensores de muñeca y dedos



PRECAUCIONES

Cuidado con la posición del brazo.
Controlar que no se realice extensión o bloqueo de las rodillas.
Recordar adelantar la pierna contraria al brazo con el que se esta realizando el ejercicio.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA