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.

DOMINADAS TRIPLE

FUNCIÓN:

Fortalecimiento del tren superior, especialmente de la musculatura de la espalda, brazos y hombros, mejora de la fuerza funcional, activación del core ,trabajo de coordinación y control corporal.

UTILIZACIÓN:

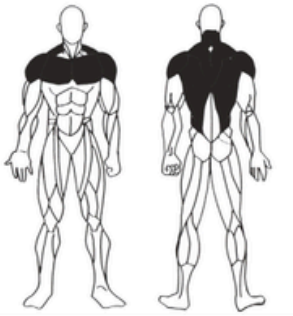
Colócate de pie bajo la barra y sujétala con ambas manos, cuelga el cuerpo con los brazos extendidos completamente, manteniendo los pies separados del suelo, eleva el cuerpo de forma controlada hasta que la barbilla supere la barra. Desciende lentamente hasta extender los brazos por completo, controlando el movimiento en todo momento.

RECOMENDACIÓN DE USO:

De 2 a 3 series de 5 a 10 repeticiones.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Dorsal ancho
- Trapecio
- Romboides
- Bíceps braquial
- Braquial anterior
- Músculos del antebrazo
- Deltoides posteriores



PRECAUCIONES

Evita movimientos bruscos o balanceos.
Postura correcta.
No bloquear los codos.
No sobrepasar tus capacidades.
Evitar el uso prolongado.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA