



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.

BICICLETA

FUNCIÓN:

Movilizar y fortalecer toda la musculatura y articulaciones que componen el tren inferior del cuerpo. Mejoramos la resistencia y el sistema cardiovascular.

UTILIZACIÓN:

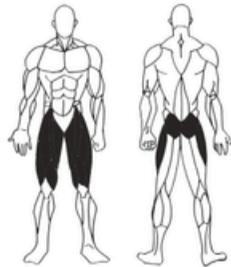
Siéntese en el sillín de la bicicleta y sujétese con una mano al asa. Desde una posición estable, pase una pierna con cuidado y coloque el pie sobre el pedal. Luego, apoye el otro pie en el pedal restante y agarre el otro asa con la mano libre.

RECOMENDACIÓN DE USO:

Para calentamiento entre 5 minutos, y como ejercicio entre 10-20 minutos.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Cuádriceps
- Glúteo Mayor
- Isquiosurales
- Músculos sinergistas: aductores, glúteo medio y cuadrado lumbar.



PRECAUCIONES

Controlar la subida del usuario para que no se produzca ningún desequilibrio y dar lugar a una posible caída.

Supervisar que su postura sea lo más adecuada de acuerdo a sus características.

