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.

ELÍPTICA

FUNCIÓN:

Activa el tren inferior y superior, mejora la resistencia cardiorrespiratoria, la coordinación intersegmentaria y la movilidad articular de cadera, rodillas y hombros.

UTILIZACIÓN:

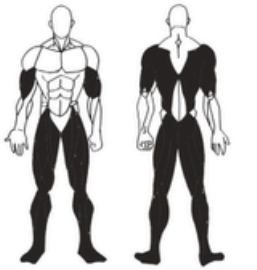
Colóquese sobre los estribos y sujétese con ambas manos a las manillas. Realice un movimiento coordinado de piernas y brazos, como si caminara, manteniendo el ritmo de forma fluida y continua.

RECOMENDACIÓN DE USO:

5 series de 3 minutos cada una, con 5 segundos de descanso entre serie y serie.

MUSCULATURA IMPLICADA:

- Tren superior: deltoides, dorsal ancho, pectoral, bíceps, branquial anterior y tríceps.
- Tren inferior: tríceps sural, tibial anterior, cuádriceps, isquiosurales, psoas ilíaco y glúteo mayor.



PRECAUCIONES

Controlar mantener la pelvis neutra.
Las rodillas con una ligera flexión, controlando el balanceo y movimiento en general.
Usuarios con falta de fuerza muscular y obesidad y/o patologías en articulación de rodilla, es aconsejable no utilizar esta máquina.

ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD SALAMANCA