

CIRCUITO BIOSALUDABLE ÁREA MARQUÉS DE TORRELAGUNA

La madurez es tan buen momento para cuidar la forma física como cualquier otro y tal vez mejor. Así lo aseguran los especialistas en medicina deportiva, quienes explican que un envejecimiento activo ayuda a mejorar el tono muscular y enfermedades como la osteoporosis o la insuficiencia cardiaca. El ejercicio regular es bueno para cualquier persona. Sus beneficios sobre la salud son patentes y, en el caso de los mayores, adquiere una importancia especial porque ayuda a mejorar el funcionamiento de prácticamente todos los sistemas y aparatos orgánicos. Además, reduce los niveles de colesterol, controla el peso corporal y ejerce un efecto positivo sobre el aparato cardiovascular.

No es necesario 'dejarse la piel' cada día en un gimnasio, sino que basta con pasear durante 30 minutos, subir y bajar las escaleras de casa o evitar coger el coche siempre que se pueda llegar caminando. Precisamente con el deseo de concienciar a la población adulta y a los mayores de la importancia de hacer ejercicio, ponemos a vuestro alcance este "circuito biosaludable" compuesto por 5 aparatos que ayuden a mejorar la movilidad, aumentar la flexibilidad y tonificar la musculación.

RECOMENDACIONES DE USO DEL CIRCUITO

1ª.- Antes de realizar ningún ejercicio si hay problemas de articulaciones, huesos o musculares se aconseja acudir al médico para que prescriba el tipo, frecuencia e intensidad adecuada al ejercicio. ¡NOSOTROS NO SOMOS MÉDICOS!

2ª.- Siempre se debe hacer un calentamiento general de todos los grupos musculares y articulaciones, dando paso a una carrera suave o a un paseo a paso ligero (dependiendo del estado físico de la persona), esta fase debe durar de 5 a 10 minutos.

3ª.- Una vez que se comience con el circuito recordar que los ejercicios no deben realizarse de forma violenta, no por hacerlos "a tope" se hacen mejor.

4ª.- Debe de colocar el cuerpo de forma correcta, y tener cuidado al subir y bajar de cada uno de los aparatos.


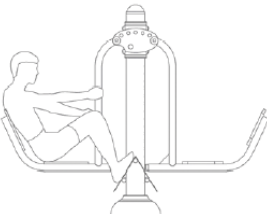
5ª.- Se aconseja realizar los ejercicios en series, de forma que cada persona pase tres veces por cada aparato, con un descanso entre serie y serie.

6ª.- En caso de dolor o molestia debe suspender el ejercicio, y si tiene problemas articulares no debe forzarlo.

7ª.- Por último al igual que cuando comenzó el ejercicio, debe de emplear cinco minutos en la vuelta a la calma, que dedicará a relajar todos aquellos grupos musculares que haya trabajado. Terminando con ejercicios de respiración que ejercerán un efecto positivo sobre nuestro aparato cardio-vascular.

¡DISFRUTA CON EL EJERCICIO,
TE AYUDARÁ A TENER MEJOR CALIDAD DE VIDA¡

	<h2 style="text-align: right;">VOLANTE</h2>  <p>Función: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros y miembros superiores así como la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavícula.</p> <p>Uso: Sujete cada manilla con una mano y gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj, cambiando de sentido en cada serie. Aconsejado para gente de temprana edad.</p> <p>Realización: En función del estado físico de la persona. Se aconsejan 3 series de 1 minuto por brazo.</p> <p>Nota: se trata de un movimiento completo de la articulación del hombro, por lo que su realización debe ser pausada prestando atención al ejercicio y a la colocación del cuerpo respecto del aparato (la posición del cuerpo debe ser equidistante de los volantes). En caso de dolor articular, suspender el ejercicio.</p>
---	--

	<h2 style="text-align: right;">COLUMPIO</h2>  <p>Función: Desarrolla y refuerza la musculatura de pierna y de cintura, en concreto de cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.</p> <p>Uso: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble ambas piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales hasta estirar completamente las piernas.</p> <p>Realización. Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 12 repeticiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.</p> <p>Nota: se trata de un ejercicio de fuerza, en caso de problemas articulares no se debe forzar.</p>
---	--



SURF



Función: Refuerza la musculatura de la cintura, mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Recomendado para personas de todas las edades. Ejercita la columna y la cadera.

Uso: Agarre las asas con ambas manos, coloque sus pies sobre el pedal y realice movimientos oscilantes de un lado a otro, si realizar grandes amplitudes en el balanceo.

Realización: Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 30 segundos con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: Se trata de un ejercicio que requiere un estado de forma de la cadera adecuado, si tiene problemas articulares de cadera o espalda consulte al médico antes de realizarlo. Cuando sea utilizado por niños, es necesaria la supervisión de un adulto.



PATINES



Función: Mejora la movilidad de los miembros inferiores, aportando coordinación al cuerpo y equilibrio, aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar reforzando la musculatura de piernas y glúteos.

Uso: Agarre el asa y colóquese sobre los pedales, ajuste su centro de gravedad y realice movimiento de andar con la espalda recta, moviendo los pedales hacia delante y hacia atrás sin forzar el movimiento.

Realización: siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda un tiempo mínimo de 10 minutos, correspondientes a un paseo normal.

Nota: Agarre el asa con fuerza para evitar accidentes y no se baje del aparato hasta que los dos pedales este en paralelo y parados.

PONY



Función: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdominal espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades, mejora la capacidad cardio-pulmonar. Adecuado para personas de diferentes edades excepto niños.

Uso: Colóquese sobre el asiento, agarre los asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante llegando a una posición de espalda derecha. El movimiento debe ser acompasado y no violento.

Realización. Siempre en función del estado físico de la persona, se recomiendan 3 series de 10 repeticiones cada una con un descanso de 5 segundos entre serie y serie.

Nota: se trata de un ejercicio de fuerza en extremidades superiores e inferiores. Si nota alguna molestia para el ejercicio.