

# EQUIPAMIENTO SALUDABLE

Guía de uso



Soñamos Montevideo  
Construyendo Realidades





### **Municipio B**

Dirección: J. Requena 1701 (Plaza Líber Seregni)

Tel: 1950 7052

Lunes a viernes: de 9 a 18 hs.

### **Centro Comunal Zonal 1**

Dirección: Paysandú 1188

Tel: 1950 7001

Lunes a viernes: de 10 a 17 hs.

### **Centro Comunal Zonal 2**

Dirección: Eduardo V. Haedo 2046

Tel: 1950 7127/7128

Lunes a viernes: de 10 a 17 hs.

**Idea y realización:** Municipio B

**Coordinación General :** Alcalde Carlos Varela Ubal

**Coordinación Técnica :** Prof. Ed. Física Adriana Miranda

**Producción y edición :** Lic. Darwin Peña Sapetto

**Diseño y fotografías :** Irene Montero y Pablo Texeira

4ta. Edición Actualizada - Febrero 2018

## **ÍNDICE**

Espacios de Convivencia .....	2
Barrios del Municipio B .....	3
Equipamiento Saludable .....	4
Ubicación de Gimnasios .....	5
Fotografías de los espacios .....	6
Recomendaciones generales .....	10
Entrada en calor .....	12
Remo .....	14
Disco .....	16
Dorsales .....	18
Pectorales .....	20
Simulador de caminata .....	22
Barras fijas dobles .....	24
Bamboleo de cintura .....	26
Prensa de piernas .....	28
Simulador de cabalgata .....	30
Escalador 1 .....	32
Escalador 2 .....	34
Simulador de esquí .....	36
Barras paralelas .....	38
Banco de abdominales .....	40
Rueda .....	42
Estiramiento .....	44

## Espacios de Convivencia

Desde el Municipio B continuamos priorizando el trabajo y la inversión en los espacios públicos del territorio, al entender que en ellos está gran parte del cambio cultural que la ciudad necesita.

Para nosotros el espacio público es el centro de convivencia por excelencia, allí se da el encuentro, el intercambio, el disfrute colectivo. Este Concejo Municipal ve en estos espacios una gran herramienta para promover la inclusión y la integración social.

En cada uno de nuestros barrios hemos intentado avanzar en el acondicionamiento y embellecimiento de nuestros espacios. Buscamos que los mismos sean de uso por parte de vecinos y vecinas, por lo que los dotamos de color, alegría y funcionalidades que antes no tenían.

Ahora seguiremos sumando posibilidades, para seguir aportando desde lo cultural, lo social, lo deportivo, lo recreativo, a ese objetivo central que es la convivencia ciudadana.

La instalación del Equipamiento Saludable busca posibilitar de forma libre y gratuita que vecinas y vecinos del Municipio B puedan tener una vida saludable y activa a través del uso de gimnasios al aire libre en cada uno de sus barrios.

Sigamos soñando Montevideo construyendo realidades.  
Carlos Varela Ubal - Alcalde del Municipio B.

## Nuestros barrios Nuestra identidad



# Equipamiento saludable

La instalación del Equipamiento Saludable es una iniciativa desarrollada por el Municipio B y el Gobierno Departamental para promover la participación activa de la comunidad a través de prácticas regulares de ejercicio.

Los aparatos que conforman estos “gimnasios al aire libre” están instalados en catorce espacios públicos del territorio, ubicados en un entorno amigable, que permite fomentar la convivencia social y el encuentro mientras se contribuye a mantener estilos de vida activos y conductas relacionadas positivamente con la salud a través de la actividad física y la recreación.

Esta guía está abierta a nuevas consideraciones y sugerencias técnicas y profesionales, ya que es un primer acercamiento al uso del equipamiento. Su objetivo es que el usuario aprenda a utilizar en forma óptima los aparatos en los que pueden realizarse distintos tipos de ejercicios: cardiovasculares, de fuerza y de resistencia muscular.

Es una nueva acción de nuestro Municipio y su Concejo Municipal que permite reafirmar el compromiso de trabajo en cada barrio por el bien colectivo, contribuyendo así a lograr una ciudad más activa, integrada y equitativa.

HACEMOS UN LLAMADO A LA RESPONSABILIDAD Y EL CUIDADO DEL EQUIPAMIENTO SALUDABLE POR PARTE DE LOS VECINOS Y LAS VECINAS. TAMBIÉN RECORDAMOS QUE EL EQUIPAMIENTO ES DE USO EXCLUSIVO PARA PERSONAS ADULTAS, POR LO CUAL SOLICITAMOS QUE NIÑOS Y NIÑAS NO HAGAN USO DE ELLOS.





Rambla y  
Blvr. Artigas



La Cumparsita  
y Ejido



Facultad de  
Ingeniería



Plaza  
Zitarrosa



Cebollati  
y Minas



Plaza  
Zabala



Rambla y  
Eduardo  
Acevedo



La Paz y  
Rondeau



Ferrer Serra y  
Democracia



Plaza  
Seregni



Circunvalación  
P. Legislativo y  
Av. Libertador



Colonia y  
Fernández  
Crespo



Rambla  
Gran Bretaña y  
Ciudadela



Miguelito y  
Arenal  
Grande



Imagen ilustrativa

Desde febrero 2018 el Municipio B cuenta en su rambla - sobre la Pista de Patín - con una serie de aparatos combinados que permitirá desarrollar la Calistenia, un sistema de ejercicios físicos realizados en movimiento y con el propio peso corporal.

# Recomendaciones generales

- 1- Realizarse un chequeo médico completo antes de desarrollar cualquier actividad física y/o deportiva.
- 2- Previo al uso del aparato realizar las consultas necesarias en materia de ejercicios y variaciones de intensidad de acuerdo a cada persona.
- 3- Movilizar y elongar antes de realizar cada ejercicio. Esto evita lesiones osteoarticulares y de ligamentos y tendones, y elimina el ácido láctico.
- 4- La respiración debe ser normal, evitar apneas (estar sin respirar) y respiraciones demasiado profundas ya que pueden ocasionar mareos.
- 5- Aquellas personas que tengan lesiones o patologías de columna y problemas cardiovasculares no deberían utilizar algunos aparatos.
- 6- La hidratación debe ser adecuada y de forma constante durante la actividad física. Hidratarse, previo, durante y después de la misma.
- 7- Procurar una alimentación saludable.
- 8- Es conveniente usar indumentaria adecuada, estar protegido de los rayos solares.
- 9- Realización correcta del ejercicio en el aparato seleccionado para evitar lesiones. Para ello acercamos esta guía de uso del equipamiento saludable.
- 10- No jugar con los aparatos, responsabilizarse de los niños y niñas, ya que el mal uso de los equipos puede ocasionar lesiones y estos no están adaptados para ellos.

## LOS MÚSCULOS AGONISTAS

En cada acción que realizamos en el aparato confluyen varias zonas musculares, ligamentosas y tendinosas. Llamamos músculos agonistas a los que intervienen en la zona muscular motora específica.

## TRABAJO AERÓBICO

Se trata de un trabajo de intensidad moderada durante períodos prolongados de tiempo, mantiene una frecuencia cardíaca elevada para el trabajo cardiovascular y respiratorio, provocando quema de grasas y azúcar.

El trabajo aeróbico lo vamos a buscar en algunos aparatos específicamente, ej.: simulador de esquí, escalador, escalera, entre otros, aumentando progresivamente la velocidad y manteniendo correcta postura del cuerpo.

Manteniendo la velocidad constante durante un período de tiempo no menor a los 30 minutos es que logramos ese componente aeróbico.

## BENEFICIOS DEL TRABAJO AERÓBICO

Reduce grasa subcutánea, disminuye con el correr del tiempo la presión arterial en hipertensos, baja niveles de colesterol malo (LDL) y triglicéridos, aumenta el colesterol bueno (HDL), mejora capacidad intelectual ya que aumenta niveles de endorfina y otras sustancias cerebrales fomentando la regeneración de neuronas, disminuye niveles de adrenalina mejorando el estado de ánimo y bajando la tensión, mejora la capacidad pulmonar, la circulación general y el aprovechamiento del oxígeno.

## MEDICIÓN DEL NIVEL AERÓBICO

El nivel aeróbico debe situarse entre un 70 y un 80% de la frecuencia cardíaca máxima. Esa frecuencia cardíaca máxima se calcula; en varones 220 menos la edad, y en mujeres 226 menos la edad.

# Entrada en calor

Realizar una caminata previa o trote suave con intensidad media - moderada durante un mínimo de 30 minutos. El objetivo es obtener mejores resultados aeróbicos antes de ingresar al trabajo localizado en los diferentes aparatos.

Previo al uso es importante realizar la entrada en calor correspondiente, con movimientos y elongaciones generales del cuerpo, logrando un trabajo óptimo y buscando prevenir lesiones.

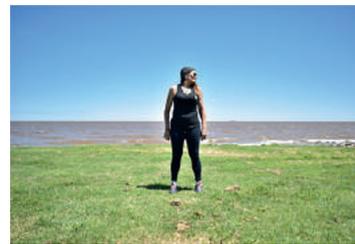
## Se deben realizar dos tipos de ejercicios básicos:

### Movilidad:

Permitiendo aumentar la lubricación de cada articulación para dar mayor seguridad y libertad de movimiento en cada ejercicio.

### Elongación:

Preparando los músculos y la parte tendinosa y ligamentosa, generando estímulos para lograr una mejor contracción en la ejecución de los movimientos.



# Remo

**OBJETIVO:** Movilidad de Tren Superior e Inferior.

## A. Entrada en calor

- Movilizar y elongar la totalidad del cuerpo.

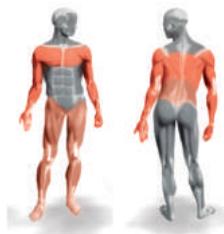
## B. Recomendación de uso del aparato

- Se pueden usar los dos tipos de tomas; dorsal y palmar.
- No apoyar el arco del pie sino la parte anterior del mismo.
- El talón debe estar hacia abajo.
- Espalda paralela al respaldo manteniendo alineada zona cervical.
- Comenzar suavemente el movimiento hacia el frente, no llegando a la amplitud total que permite el aparato para evitar golpes y vibraciones perjudiciales para la columna vertebral.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar dorsales, intercostales, pectorales, cuádriceps y posteriores, e higienizar columna vertebral.

Es uno de los aparatos más completos ya que involucra un gran numero de músculos.



# Disco

**OBJETIVO:** Trabaja la zona de la cintura con el movimiento de torsión que permite el aparato.

## A. Entrada en calor

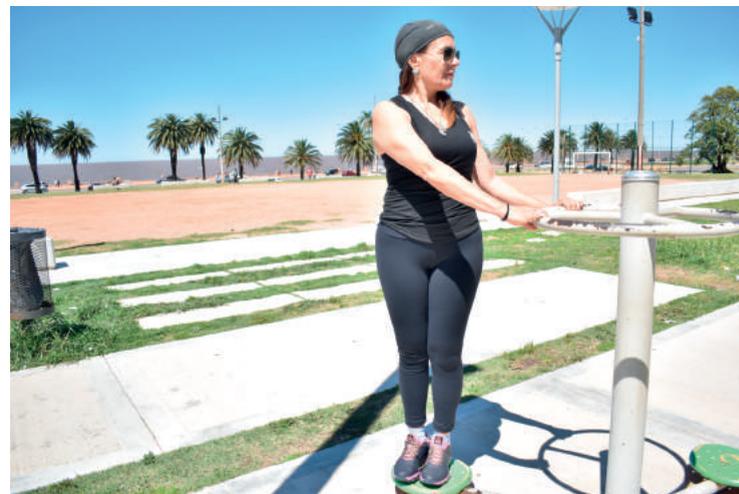
- Movilizar el tronco en todos los ángulos, preparándolo para la torsión.
- Elongar el tronco hacia los laterales.
- Realizar giros completos de cadera.
- Movilizar las piernas: apertura hacia los laterales.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Toma relajada, paralela al aparato, para mantener el equilibrio.
- Apoyo de la totalidad de la planta de los pies.
- Pequeña semiflexión de piernas.
- Contracción de glúteos y abdomen.
- Espalda derecha con hombros hacia atrás.
- Cervicales en línea, no movilizar la cabeza.
- Comenzar suavemente con el movimiento de torsión.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar zona lateral del tronco.
- Elongar músculos posteriores de la pierna.
- Higienizar columna.



## ● Dorsales

● **OBJETIVO:** Trabajo de la zona dorsal, fortalecimiento de la zona de la espalda, favoreciendo la buena postura general.



### A. Entrada en calor

- Movilizar los brazos en todos los rangos de movimiento.
- Movilizar los hombros hacia arriba y abajo, en forma circular hacia el frente y hacia atrás.
- Elongar dorsales, intercostales y pectorales.
- Movilizar las manos y extender la columna.

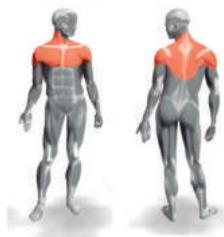


### B. Recomendación de uso del aparato

- Se puede utilizar los dos tipos de toma, con la palma de la mano hacia abajo o con la palma hacia arriba.
- Para un correcto uso, la zona de la articulación de la muñeca debe estar en línea con el brazo.
- Se recomienda cruzar las piernas en forma relajada.
- Mantener la espalda derecha, el pecho hacia adelante, los hombros hacia atrás y cervicales en línea.
- En esa posición realizar el ejercicio, con movimientos lentos sin llegar al ángulo completo que permite el aparato, para evitar golpes que repercutan sobre la columna vertebral.

### C. Culminación fuera del aparato

- Elongar brazos, dorsales e intercostales.
- Higienizar columna vertebral.



# Pectorales

**OBJETIVO:** Trabaja la zona muscular del pecho.

## A. Entrada en calor

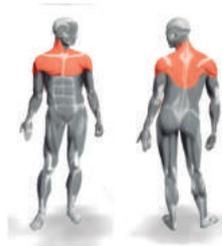
- Movilizar y elongar pectorales.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Con los pies cruzados y relajados, intercalar el cruzado de los mismos.
- Espalda contra el respaldo del aparato.
- Toma con las muñecas alineadas y cervicales en línea.
- Comenzar el movimiento hacia el frente sin llegar a la totalidad de la amplitud que permite el aparato. Realizar variaciones en cuanto a la amplitud del movimiento y mantenciones.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongación de pectorales.



# Simulador de caminata

**OBJETIVO:** Aumentar la capacidad aeróbica.

## A. Entrada en calor

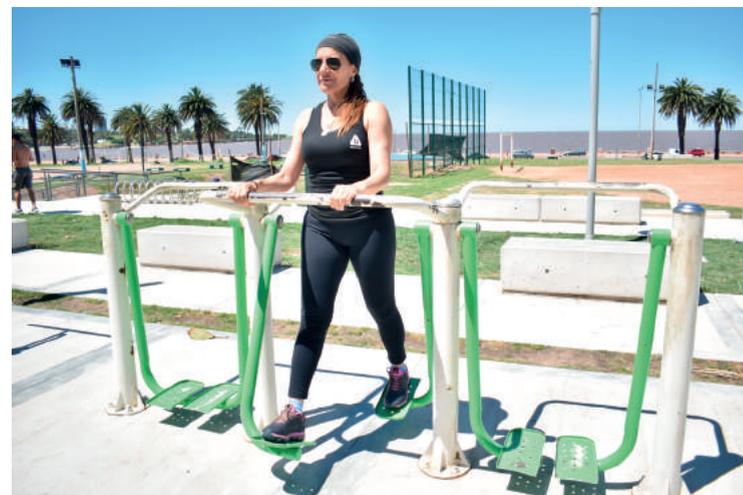
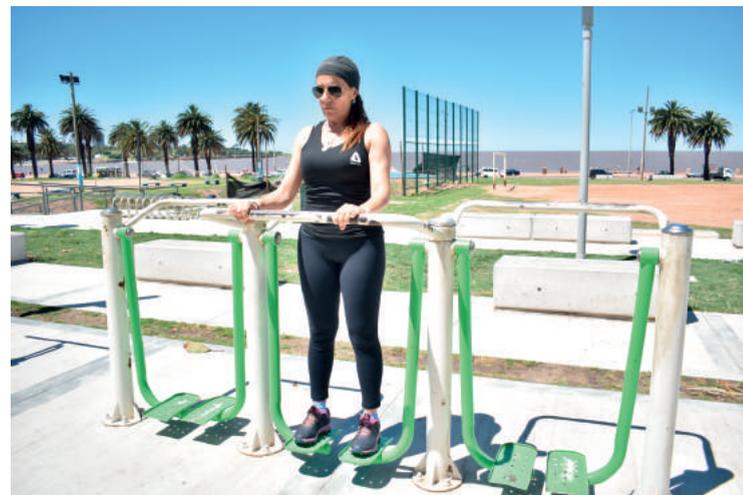
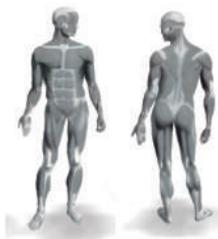
- Realizar movilidad y elongación de la totalidad del cuerpo.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Toma relajada, con la planta de los pies totalmente apoyada en las plataformas y pequeña semiflexión de piernas.
- Contracción de glúteos y abdominales (basculación de cadera).
- Tren superior paralelo al aparato y cervicales en línea.
- Comenzar lentamente e ir aumentando la velocidad y la intensidad del ejercicio durante mínimo 30 minutos.
- No tomar la amplitud total que permite el aparato para no dañar articulación coxofemoral.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar musculatura de espalda.
- Elongar posteriores y cuádriceps.
- Movilizar piernas en distintos ángulos.
- Aflojar brazos.



# Barras fijas dobles

**OBJETIVO:** Se pueden utilizar las dos tomas de mano. Requiere de una gran fuerza, es para personas que tengan actividad física avanzada. Es un aparato que ofrece gran cantidad de variantes y ejercicios posibles. La población en general puede utilizarlo para higienizar columna vertebral.

## A. Entrada en calor

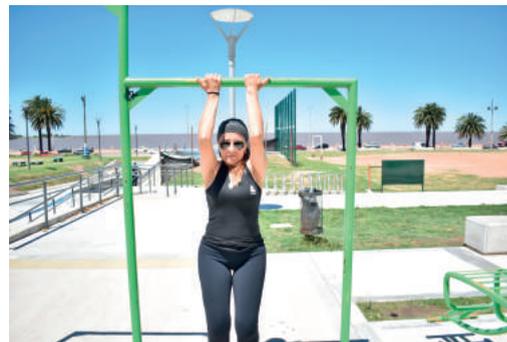
- Movilización y elongación de la totalidad del tren superior.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Pies cruzados alternados y contracción de glúteos y abdomen.
- Cervicales en línea.
- Suspensión del cuerpo.
- Flexiones de brazos con ambas tomas.
- Elevación por arriba de la barra.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar pectorales, bíceps, tríceps y dorsales.
- Relajar la articulación de la muñeca.



# Bamboleo de cintura

**OBJETIVO:** Contracción muscular de intercostales y oblicuos, con una buena basculación a nivel de la cadera.

## A. Entrada en calor

- Realizar buena movilidad del tronco en todos los ángulos.
- Realizar giros completos de cadera y movilidad de piernas.
- Contraer y relajar alternadamente glúteos hacia los costados, poniendo en juego oblicuos.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Toma relajada con hombros descendidos.
- Planta de pies totalmente apoyadas en la plataforma.
- Pequeña semiflexión de piernas.
- Contracción de glúteos y abdominales.
- Cervicales en línea y cuerpo paralelo al aparato.
- Se comienza con un movimiento ondulante en ángulos pequeños de acción, buscando una importante contracción de oblicuos a nivel abdominal.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar intercostales y oblicuos.
- Relajación de tren inferior y superior.



## ● Prensa de piernas

● **OBJETIVO:** Trabajo de zona posterior de piernas (isquiotibiales)

● **A. Entrada en calor**  
- Movilizar y elongar cuádriceps, posteriores, aductores y abductores.

● **B. Recomendación de uso del aparato**

- - Planta de pies totalmente apoyada en la plataforma.
- - Al terminar el recorrido del aparato -con piernas extendidas, puedo ir a puntas de pies para poner en juego zona de gemelos; es importante no trabajar todo el ángulo en puntas de pies.
- - Espalda apoyada totalmente en el respaldo del aparato.
- - Hombros hacia atrás y cervicales en línea.
- - Comenzamos movimiento de flexión y extensión sin provocar golpes.

ubicación

● **C. Culminación fuera del aparato**

- - Elongar las zonas musculares trabajadas en el aparato: posteriores y cuádriceps.



## ● Simulador de cabalgata

**OBJETIVO:** Movilidad de Tren Superior e Inferior.

### A. Entrada en calor

- Movilizar brazos y hombros.
- Buena extensión de brazos.
- - Elongar bíceps y tríceps.
- - Movilizar piernas.
- Elongar posteriores y cuádriceps.

### B. Recomendación de uso del aparato

- Apoyar la parte anterior de la planta de los pies, no sobre el arco.
- Se pueden utilizar ambas tomas.
- Cervicales en línea con mirada hacia adelante a un punto fijo.
- Brazos extendidos.
- Comenzar el movimiento de flexión y extensión sin provocar golpes.

### C. Culminación fuera del aparato

- Extender los brazos hacia arriba, al frente y aflojar.
- Movilizar hombros y elongar brazos.
- Realizar extensión de columna.
- Elongar posteriores y cuádriceps.



# ● Escalador 1

**OBJETIVO:** Lograr un trabajo aeróbico

## ● A. Entrada en calor

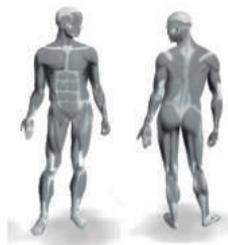
- Movilizar y elongar la totalidad del cuerpo.

## ● B. Recomendación de uso del aparato

- Toma relajada con hombros descendidos.
- Pies totalmente apoyado en las plataformas.
- Cervicales en línea.
- No movilizar la cabeza en distintos ángulos (mirada al frente).
- No provocar golpes.
- Comenzamos el movimiento y aumentamos progresivamente la velocidad. Mantenemos un trabajo mínimo de 30 minutos.

## ● C. Culminación fuera del aparato

- Relajamos tren superior e inferior y elongamos la totalidad del cuerpo.



# Escalador 2

**OBJETIVO:** Lograr un trabajo aeróbico.

## A. Entrada en calor

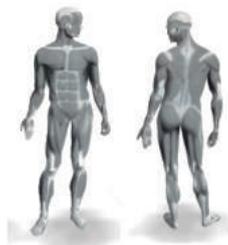
- Movilizar y elongar la totalidad del cuerpo.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Toma relajada con hombros descendidos.
- Pies totalmente apoyado en las plataformas.
- Cervicales en línea.
- No movilizar la cabeza en distintos ángulos (mirada al frente)
- No provocar golpes.
- Comenzamos el movimiento y aumentamos progresivamente la velocidad. Mantenemos un trabajo mínimo de 30 minutos.

## C. Culminación fuera del aparato

- Relajamos tren superior e inferior y elongamos la totalidad del cuerpo.



# Simulador de esquí

**OBJETIVO:** Trabajo aeróbico. Ayuda a reforzar y mejorar la actividad cardíaca y respiratoria, movilizandando grandes masas musculares.

## A. Entrada en calor

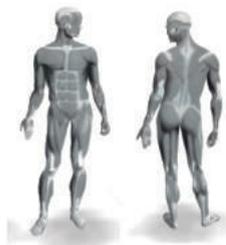
- Realizar una caminata previa al ejercicio, preferentemente con una buena movilidad de todo el cuerpo.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Tomas relajadas con hombros descendidos; son simplemente para mantener el equilibrio no para suspenderse en ellas.  
 - Subir con precaución manteniendo el cuerpo paralelo al aparato.  
 - Plantas de pies apoyadas totalmente en las plataformas.  
 - Semiflexión de piernas con basculación de cadera.  
 - Comenzamos el movimiento manteniendo el trabajo mínimo por 30 minutos.

## C. Culminación fuera del aparato

- Movilizar y elongar zonas musculares de la totalidad del cuerpo.



# ● Barras paralelas

**OBJETIVO:** Contracción general de la musculatura del cuerpo.

- **A. Entrada en calor**
  - - Movilizar los brazos y los hombros, la zona cervical y las muñecas.
  - - Extensión de columna vertebral.
  - - Elongar bíceps y tríceps.
- **B. Recomendación de uso del aparato**
  - - Se puede utilizar las dos tomas.
  - - Cervicales en línea.
  - - Requiere de una gran fuerza por eso recomendamos que sea usado por personas que tengan actividad física avanzada.
  - - Es un aparato que ofrece una gran cantidad de variantes y ejercicios posibles, tomando la totalidad de la musculatura de brazos, dorsales, pectorales (en ángulo), abdominales (con trabajo de tren inferior).
- **C. Culminación fuera del aparato**
  - - Movilidad y elongación de la totalidad del cuerpo.

ubicación



## ● Banco de abdominales

- **OBJETIVO:** Fortalecimiento de zona abdominal (recto). Con movimientos de torsión para oblicuos.

### A. Entrada en calor

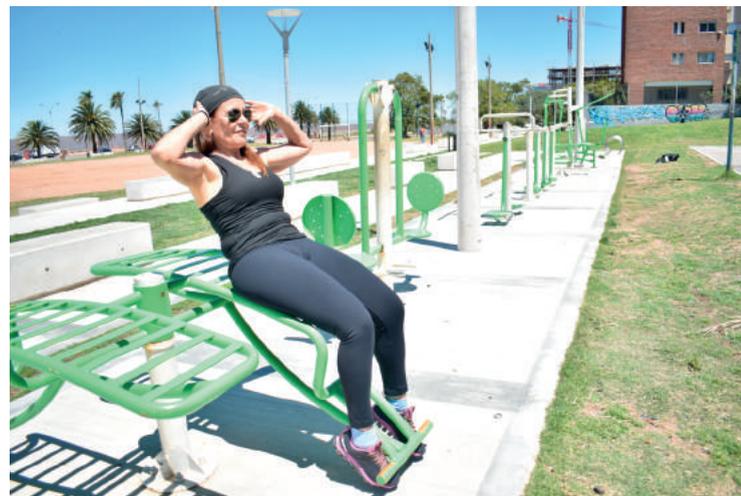
- Movilizar tren superior e inferior.
- Elongar la totalidad de la columna.
- Movilizar y elongar zona lumbar.

### B. Recomendación de uso del aparato

- No utilizar la totalidad de la amplitud de movimiento que permite la curvatura del aparato ya que al no ser planos horizontales e inclinados rectos se pueden producir lesiones.
- Hombros hacia atrás manteniendo la espalda derecha.
- Cervicales en línea.
- Se pueden realizar movimientos cortos en un ángulo de contracción muscular y mantenciones, trabajo isométrico. Y movimientos de torsión para oblicuos.

### C. Culminación fuera del aparato

- Elongar la zona muscular abdominal, higienizar y movilizar columna vertebral acentuando en lumbares.



# Rueda

**OBJETIVO:** Movilizar parte del tren superior (brazos y hombros), al no ofrecer ningún tipo de resistencia.

## A. Entrada en calor

- Movilizar tren superior.

## B. Recomendación de uso del aparato

- Pararse paralelo al aparato.
- Pies en misma línea o uno adelantado (alternar el pie adelantado).
- Cervicales en línea.
- No movilizar la cabeza en distintos ángulos.
- Hombros y toma relajada.

## C. Culminación fuera del aparato

- Elongar y movilizar hombros y brazos.
- Higienizar columna vertebral.



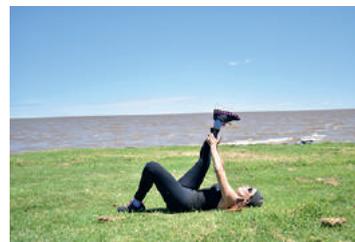
# Estiramiento

Desde el Municipio B recomendamos y sugerimos que luego de usar los aparatos se realicen movimientos de elongación y relajación de las diferentes zonas musculares, antes y después de realizar cada ejercicio.

Elongando eliminamos la acumulación de ácido láctico, lo que nos permite evitar dolores y contracciones musculares importantes, así como también posibles lesiones. También coloca al cuerpo en las condiciones necesarias para un nuevo esfuerzo.

Se recomienda también no más de 10 o 12 segundos cada zona muscular, para evitar el efecto rebote (contracción).

Por más información sobre las formas de entrada en calor, el uso de los aparatos, el estiramiento y los espacios públicos donde está instalado el Equipamiento Saludable, ingrese a nuestra página web: [municipiob.montevideo.gub.uy](http://municipiob.montevideo.gub.uy)



**POR UN MUNICIPIO SALUDABLE  
SOÑAMOS MONTEVIDEO CONSTRUYENDO REALIDADES**



**Por más información:** [www.municipiob.montevideo.gub.uy](http://www.municipiob.montevideo.gub.uy)



[municipiob.mdeo](https://www.facebook.com/municipiob.mdeo)



[@Municipiob](https://twitter.com/Municipiob)



[Municipiob](https://www.youtube.com/Municipiob)