

GUÍA DE USO

EQUIPAMIENTO SALUDABLE



Tan disfrutable como tu lo quieras



Municipio b

Dirección: Joaquín Requena 1701

Tel: 1950 7052

Lunes a viernes: de 10 a 18 hs.

CCZ1

Dirección: Paysandú 1188

Tel: 1950 7001

CCZ2

Dirección: Eduardo Víctor Haedo 2046

Tel: 1950 7002

Idea y realización : Municipio b

Coordinación Técnica: Prof. Ed. Física Adriana Miranda y Pilar Díaz.

Coordinación y edición: Lic. Darwin Peña Sapetto

Producción y diseño: Lucía Suárez, Daniela Hernández, Lucía Campanella y Magela Bayarres.

Participación especial: Leonardo Tabárez.

2da. Edición Actualizada

ÍNDICE

Equipamiento Saludable.....	4
Ubicación de Equipamiento.....	5
Recomendaciones generales de uso.....	8
Cómo trabajar en el Equipamiento.....	10
Sugerencia de ejercicios de elongación.....	12
Banco de Abdominales.....	14
Abdominales (en forma de espaldar).....	16
Disco.....	18
Prensa de piernas.....	20
Simulador de esquí.....	22
Simulador de Caminata.....	24
Ejercitador de hombros.....	26
Remo.....	28
Dorsales.....	30
Bamboleo de cintura.....	32
Barras paralelas.....	34
Simulador de cabalgata.....	36
Integración y Accesibilidad.....	38
Vías de Comunicación.....	39

La instalación del Equipamiento Saludable es una iniciativa desarrollada para promover la participación activa de la comunidad a través de prácticas regulares de ejercicio.

El objetivo de esta guía es aprender a utilizar en forma óptima los aparatos en los que pueden realizarse distintos tipos de ejercicios: cardiovasculares, de fuerza y 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, a seguir soñando Montevideo.

Zona 1

- Plaza Zabala: Circunvalación Durango.
- Plaza Rep. Argentina: Rbla. Gran Bretaña entre Carlos Gardel y Ciudadela.
- Espacio Saludable entre calles La Paz y Rondeau.
- Espacio María Tsakos: calles Ejido y La Cumparsita.

Zona 2

- Rambla Pista de Patin: Rbla. Rep. Argentina y Eduardo Azevedo.
- Plaza Liber Seregni: Eduardo Víctor Haedo y Martín C. Martínez.
- Club de Golf: Bvar. Artigas y Rambla Pte. Wilson.

La colocación del Equipamiento Saludable es una política desarrollada en Montevideo por el Gobierno Departamental y los Municipios. Para saber donde están instalados en toda la ciudad, ingresá a municipiob.montevideo.gub.uy/tu_lugar/equipamiento_saludable.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda tener información médica del estado de aptitud física para realizar cualquier tipo de ejercicio, específicamente del Equipamiento Saludable.
- Si usted no se siente seguro o cómodo en el aparato es aconsejable no utilizarlo. Al no ser regulables no se adaptan a todas las complexiones físicas.
- Aquellas personas que tengan lesiones o patologías de columna y problemas cardiovasculares de importancia no deberían utilizar algunos de los aparatos.
- Es conveniente usar indumentaria adecuada para la actividad física y estar hidratado en toda la fase de ejercicio (antes, durante y después), estar protegido de los rayos solares y hacer, si es necesario, una colación en caso de diabetes.
- Niños y niñas no deberían usar el equipamiento ya que no están adaptados para ellos.
- Es aconsejable realizar cada uno de los movimientos con una intensidad moderada (para obtener mejores resultados aeróbicos), con una amplitud media (movimientos cortos y controlados de flexión y extensión) y evitar soltar el aparato de forma brusca.

La información que aparece en esta guía está abierta a nuevas consideraciones y sugerencias técnicas y profesionales ya que es un primer acercamiento que intenta dar respuesta a usuarios/as de cómo mejorar el uso que se le dá al Equipamiento.

El Municipio b apela a la responsabilidad social de vecinos y vecinas en el cuidado y mantenimiento de estos espacios de recreación y disfrute ciudadano. Nos necesitamos todos para construir el Municipio de la convivencia



CÓMO TRABAJAR CON EL EQUIPAMIENTO

A) Entrada en calor

- Realizar una caminata previa o trote suave con intensidad media - moderada durante mínimo 20 m. para 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 de brazos, piernas y tronco, a fin de preparar el cuerpo para 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 a trabajar, generando estímulos para lograr una mejor contracción en la ejecución de los movimientos.

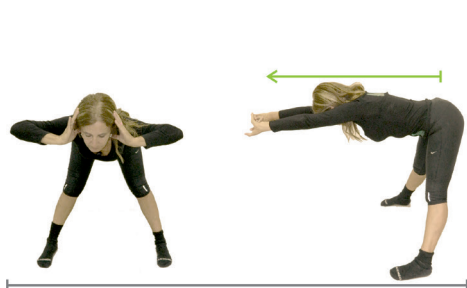
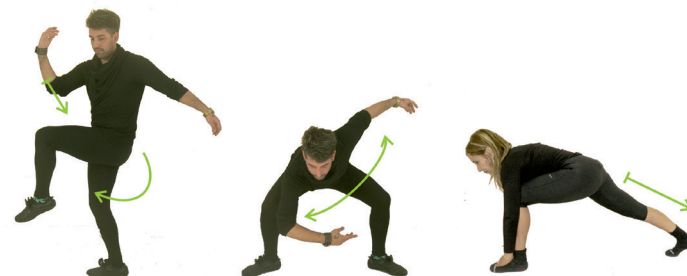
B) Cómo ingresar al aparato

- Para la realización de los movimientos se debe adoptar una postura correcta de la columna vertebral, manteniendo un control de la zona lumbar y dorsal evitando el aumento de las curvaturas durante las ejecuciones. Debe controlarse la cadera realizando una contracción de glúteos y abdomen.
- En caso de que el aparato no cuente con soporte de apoyo de los pies, estos deben cruzarse.
- Tomarse del aparato con las manos en forma firme, segura y con los hombros relajados sin forzar las articulaciones para evitar lesiones.

C) Cómo culminar la actividad fuera del aparato

- Realizar movimientos de elongación, y relajación de las diferentes zonas musculares, antes y después de cada ejercicio,

SUGERENCIA DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y ELONGACIÓN



BANCO DE ABDOMINALES

OBJETIVO:

Fortalecimiento de abdominales.

A) Entrada en calor

- Movilizar tren superior e inferior.
- Realizar una buena basculación de cadera (contracción y relajación de glúteos y abdomen).
- Elongar la totalidad de la columna.
- Movilizar la zona lumbar.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Apoyar la totalidad de la planta de los pies en el suelo.
2. El ángulo del tronco no debe ser mayor al de la figura.
3. Realizar pequeños ángulos de acción ya que el abdomen mantiene una contracción constante en esta postura.

C) Culminación: fuera del aparato

- Elongar la zona muscular abdominal, incluyendo oblicuos.



ABDOMINALES (EN FORMA DE ESPALDAR)

OBJETIVO:

Fortalecimiento de abdominales inferiores.

A) Entrada en calor

- Movilizar piernas y brazos por delante y detrás de la línea del cuerpo.
- Relajar la articulación de las muñecas.
- Movilizar el tronco en los diferentes ángulos.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Realizar una toma firme.
2. Elevar las rodillas al pecho sin despegar la columna del apoyo del espaldar.

C) Culminación: fuera del aparato

- Elongar zona abdominal.



DISCO

OBJETIVO:

Fortalece la musculatura abdominal y lumbar.
Favorece la flexibilidad de la columna vertebral.

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Mantener una postura erguida, paralela al aparato, con la columna alineada, hombros no elevados. Realizar una toma suave y relajada con el objetivo de mantener el equilibrio.
2. Comenzar con torsiones de poca amplitud e ir aumentando progresivamente el ángulo de la misma.
3. Realizar buena contracción de abdomen y glúteos.

C) Culminación: fuera del aparato

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



PRENSA DE PIERNAS

OBJETIVO:

Fortalece las piernas (cuádriceps y gemelos).

A) Entrada en calor

- Movilizar y elongar cuádriceps, posteriores, aductores y abductores.

B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Apoyar bien la espalda en el respaldo del asiento y cervicales alineadas.
2. Flexionar y extender piernas.
3. Se puede realizar mantención en semiflexión de piernas y aflojar en forma progresiva.

C) Culminación: fuera del aparato

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





UBICACIÓN

SIMULADOR DE ESQUÍ

OBJETIVO:

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) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

- Posición erguida, con el tronco paralelo al aparato y con manos y hombros relajados.
- Entre 30 y 40 minutos para realizar un trabajo aeróbico. Se debe comenzar con ritmos suaves e ir aumentando progresivamente en el tiempo indicado.

C) Culminación: fuera del aparato

- Elongar zonas musculares trabajadas.



SIMULADOR DE CAMINATA

OBJETIVO:

Aumentar la capacidad aeróbica.
Fortalecimiento de Tren Inferior.

A) Entrada en calor

- Realizar ejercicios de movilidad de piernas.
- Elongar músculos posteriores y cuádriceps.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Posición erguida paralela al aparato y con la columna alineada.
2. Toma natural, floja y firme, con los hombros relajados.
3. Comenzar con la amplitud del movimiento en un término medio (no en la totalidad que permite el aparato para cuidar la articulación coxo-femoral).

C) Culminación: fuera del aparato

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





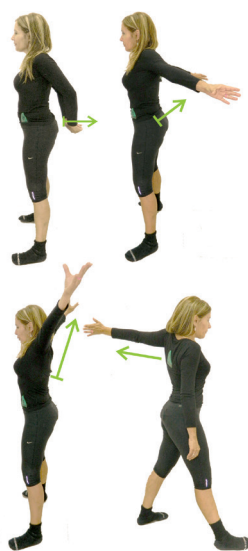
EJERCITADOR DE HOMBROS

OBJETIVO:

Resistencia muscular y favorece la buena postura de la columna y modela los hombros.

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 atrás.
- Elongar dorsales, intercostales y pectorales.
- Movilizar las manos.
- Extender la columna.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Sentarse con la columna alineada y los pies apoyados en el suelo, o cruzados en el aire.
2. Flexionar y extender los brazos, regulado a la posibilidad de cada persona.
3. Mantener un ritmo continuado sin realizar movimientos bruscos de tensión y relajación.
4. Se puede realizar mantención de una semiflexión de brazos y aflojar, en forma progresiva.

C) Culminación: fuera del aparato

- Elongar brazos, dorsales e intercostales.



REMO

OBJETIVO:

Movilidad de Tren Superior e Inferior.

A) Entrada en calor

- Movilizar los brazos en todos sus ángulos.
- Elongar dorsales, intercostales y pectorales.

B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Planta de los pies apoyadas en la base del aparato.
2. Alcanzar la toma y comenzar con el ejercicio con el gesto de remar.

C) Culminación: fuera del aparato

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



DORSALES

OBJETIVO:

Fortalece dorsales.

A) Entrada en calor

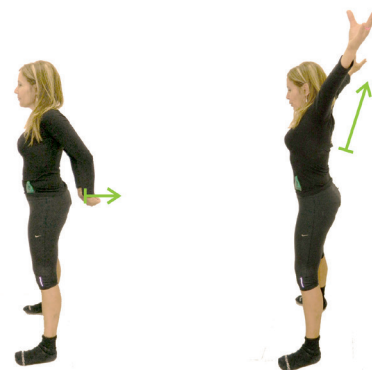
- Movilizar brazos hacia adelante y atrás de la línea de la columna en diferentes ángulos.
- Movilizar tronco en sus diferentes ángulos.
- Elongar dorsales y pectorales.

B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Pegar el pecho en la zona ubicada en el aparato.
2. Llevar brazos hacia atrás colocando los codos en distintos ángulos.

C) Culminación: fuera del aparato

- Movilizar brazos hacia adelante y atrás de la línea de la columna.
- Movilizar tronco en sus diferentes ángulos.
- Elongar dorsales e intercostales llevando los brazos hacia atrás de la espalda y a los perfiles, por encima de la cabeza.



BAMBOLEO DE CINTURA

OBJETIVO:

Fortalecimiento muscular de intercostales y oblicuos, con contracción de glúteos y abdomen.

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Postura erguida paralela al aparato, columna alineada, hombros no elevados, toma suave y relajada, solo con el objetivo de mantener el equilibrio.
2. El ángulo de movilidad a realizarse debería ser menor de lo que permite el aparato. Esto para el cuidado de la articulación coxo-femoral.
3. Acompañar los movimientos laterales con una buena contracción de oblicuos.
4. Realizar buena contracción de abdomen y glúteos.

C) Culminación: fuera del aparato

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



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.

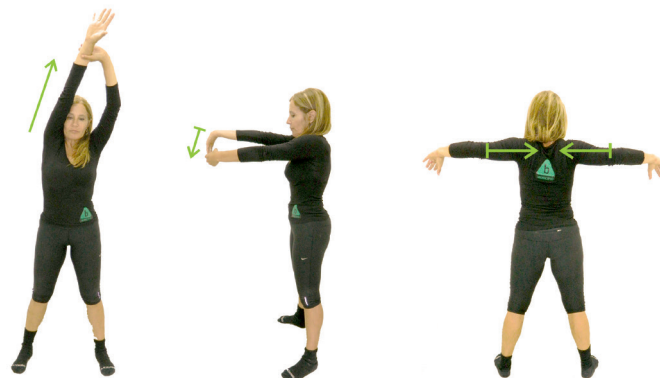


B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Subir al aparato con brazos extendidos y cuerpo alineado.
2. Realizar extensiones y flexiones de brazos.
3. Se puede realizar mantención en semiflexión de brazos y volver progresivamente a la extensión de los mismos.
4. Descender del aparato sin golpear contra el suelo.
5. Se pueden realizar tomas diferentes para comprometer diferentes zonas musculares.

C) Culminación: fuera del aparato

- Extensión de brazos arriba, al frente y aflojar.
- Elongar bíceps, tríceps y hombros.



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.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

1. Subir al aparato con la postura erguida, columna alineada y hombros no elevados. Realizar la toma que le quede más cómoda, apoyando los pies en el soporte destinado para ello.
2. Realizar extensiones y flexiones de brazos.
3. Se puede también realizar mantención en semiflexión de brazos y volver progresivamente a la extensión de los mismos.

C) Culminación: fuera del aparato

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



SOMOS DEPORTE Y SALUD

Integración y accesibilidad
para todos y todas



Además del equipamiento saludable,
el **Municipio b** viene instalando
juegos inclusivos y accesibles para que
todas las personas, se integren y apropien de los
mismos espacios.

Vías de Comunicación

www.municipiob.montevideo.gub.uy
municipiob@imm.gub.uy
www.facebook.com/municipiob.mdeo
www.twitter.com/@Municipiob

Suscríbase a nuestro boletín digital
de noticias a través de la web.



SOMOS BARRIO



“Espacios públicos, centros de convivencia ciudadana”

ENTRE
LO URBANO
Y LO HUMANO
SOMOS

