



EQUIPAMIENTO SALUDABLE

GUÍA DE USO



MUNICIPIO

tan disfrutable como tu lo quieras

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Municipio b

Dirección: Joaquín Requena 1701

Tel: 1950 7052

Lunes a viernes: de 10 a 18 hs.

CCZ1

Dirección: Ciudadela 1221

Tel: 1950 7001

CCZ2

Dirección: Eduardo Víctor Haedo 2046

Tel: 1950 7002

Vías de Comunicación

www.municipiob.montevideo.gub.uy

municipiob@imm.gub.uy

www.facebook.com/municipiob

www.twitter.com/@Municipiob

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

ÍNDICE

Introducción.....	pág. 1
Ubicación de Equipamiento.....	pág. 2
Recomendaciones generales de uso.....	pág. 3 y 4
Cómo trabajar en el Equipamiento.....	pág. 5 y 6
Figuras explicativas.....	pág. 7 y 8
Abdominales.....	pág. 9 y 10
Abdominales (en forma de espaldar).....	pág. 11 y 12
Plataforma de cintura.....	pág. 13 y 14
Prensa de piernas.....	pág. 15 y 16
Simulador de esquí.....	pág. 17 y 18
Caminador.....	pág. 19 y 20
Ejercitador de hombros.....	pág. 21 y 22
Remo.....	pág. 23 y 24
Remo sentado.....	pág. 25 y 26
Péndulo.....	pág. 27 y 28
Barras paralelas.....	pág. 29 y 30
Simulador de cabalgata.....	pág. 31 y 32

TAN DISFRUTABLE COMO TU LO QUIERAS

INTRODUCCIÓN

La instalación del Equipamiento Saludable es una iniciativa apoyada por el Municipio b para promover la participación activa de la comunidad a través de prácticas regulares de ejercicio.

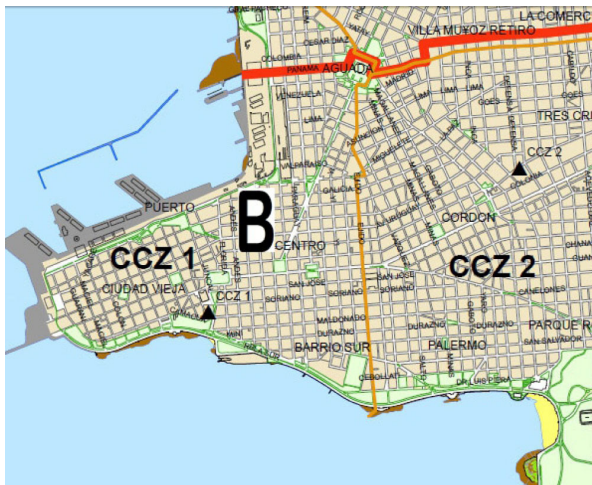
El mismo está instalado en diversos espacios públicos del territorio, encuadrados en un entorno amigable al aire libre, fomentando la convivencia social, estilos de vida activos y conductas relacionadas positivamente con la salud a través de la actividad física.

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.

Una nueva apuesta de nuestro Municipio para reafirmar su compromiso de trabajar por una ciudad dinámica, activa, incluyente y equitativa, para lograr un Municipio disfrutable.

EQUIPAMIENTO SALUDABLE

UBICACIÓN EN EL TERRITORIO



Zona 1

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

Zona 2

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

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

RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda que el usuario/a tenga información médica de su estado de aptitud física para realizar cualquier tipo de ejercicio, específicamente del Equipamiento Saludable.
- Si no se siente seguro o cómodo en el aparato es aconsejable no utilizarlo. Al no ser regulables no se adaptan a todas las compleciones físicas.
- Aquellas personas que tengan lesiones o patologías de columna y problemas cardiovasculares de importancia no es recomendable que usen 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.

Tan disfrutable como tu lo quieras

- Los niños/as 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) y con una amplitud media (movimientos cortos y controlados de flexión y extensión).
- Se recomienda no realizar movimientos violentos, regulando los esfuerzos, y evitar soltar el aparato de forma brusca.

Esta información está abierta a nuevas consideraciones y sugerencias técnicas y profesionales ya que es un primer acercamiento para poder dar respuesta al usuario/a 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.
Para construir el Municipio de la convivencia nos necesitamos todos.

CÓMO TRABAJAR CON EL EQUIPAMIENTO

A) Entrada en calor

- Realizar una caminata previa o trote suave con intensidad media - moderada durante mínimo 20 minutos, para obtener mejores resultados aeróbicos antes de ingresar al trabajo localizado en los diferentes aparatos.
- Previo al uso de los aparatos 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. Así también 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, se deben cruzar estos.
- 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 antes y después de cada ejercicio, de las diferentes zonas musculares.

FIGURAS EXPLICATIVAS

SECUENCIA DE BRAZOS



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

FIGURAS EXPLICATIVAS

SECUENCIA DE PIERNAS



ABDOMINALES

A) Entrada en calor

- Movilidad de 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

Descripción:

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 zona muscular abdominal, incluyendo oblicuos, como indica la secuencia.



ABDOMINALES (EN FORMA DE ESPALDAR)

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

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 todos los abdominales, incluyendo los abdominales oblicuos.



PLATAFORMA DE CINTURA

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

1. Mantener una postura erguida, paralela al aparato, columna alineada, hombros no elevados, toma suave y relajada. Solo 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

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

1. Apoyar bien la espalda en el respaldo del asiento y cervicales alineadas.
2. Flexión y extensión de 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.



SIMULADOR DE ESQUÍ

A) Entrada en calor:

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



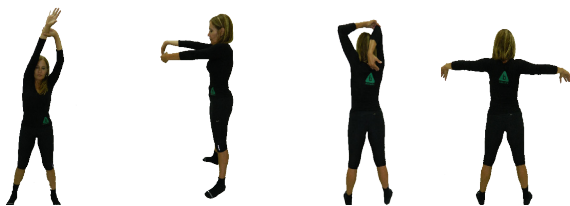
B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

1. Posición erguida, con el tronco paralelo al aparato y con manos y hombros relajados.
2. La amplitud que se debe realizar con el movimiento de piernas no debe ser la de la totalidad que brinda el aparato (para cuidar la articulación coxo-femoral).
3. Se realizará 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

- Elongación de las zonas musculares trabajadas.



CAMINADOR

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

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

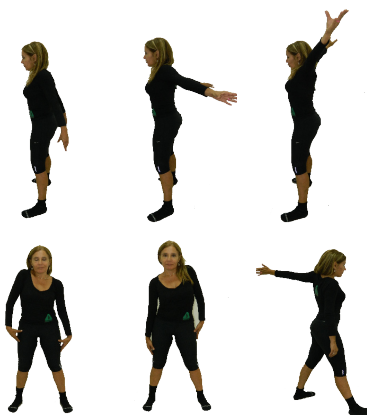
- Elongar musculatura de espalda.
- Elongar posteriores y cuádriceps.
- Movilizar piernas en distintos ángulos.
- Aflojar brazos.



EJERCITADOR DE HOMBROS

A) Entrada en calor

- Sentarse con la columna alineada.
- 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

Descripción:

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

C) Culminación: fuera del aparato

- Elongación de brazos, dorsales e intercostales.



REMO

A) Entrada en calor

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



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

1. Espalda bien ubicada y apoyada en el respaldo del asiento.
2. Planta de los pies apoyadas en la base del aparato.
3. 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.



REMO SENTADO

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

Descripción:

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.



PÉNDULO

A) Entrada en calor

- Realizar buena movilidad del tronco en todos los ángulos.
- Elongar el tronco hacia los laterales.
- Giros completos de cadera.
- Contracción y relajación alternada de glúteos hacia costados, poniendo en juego oblicuos.



B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

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.
- Elongar músculos posteriores de la pierna.
- Elongar columna.



BARRAS PARALELAS

A) Entrada en calor

- Movilizar los brazos y los hombros, la zona cervical y las muñecas.
- Extensión de columna vertebral.
- Elongar bíceps y tríceps.



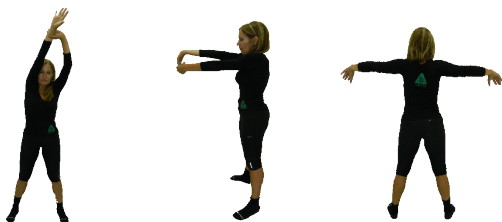
B) Cómo realizar el ejercicio en el aparato

Descripción:

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

C) Culminación: fuera del aparato

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



SIMULADOR DE CABALGATA

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

Descripción:

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 semi-flexión 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.



Municipio b



IDEA Y REALIZACIÓN : Municipio b

Profesoras Ed. Física: Adriana Miranda y Pilar Díaz.

Unidad de Comunicación: Lic. Darwin Peña Sapetto,

Magela Bayarres, Lucía Campanella y Lucía Suárez.