

**circuito
biosaludable
en
pernán núñez**





1. remo

Tipo: Mantenimiento

Función: Desarrollo de la fuerza muscular en los miembros superiores e inferiores, así como en cintura. Fortalecimiento de la función cardíaca y pulmonar, y mejora de la coordinación entre miembros.



2. elevador

Tipo: Fitness

Función: Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, pecho, hombros, espalda y mejora de la flexibilidad y agilidad de la articulación de hombro y codo.



3. elevador

Tipo: Fitness

Función: Fortalece y desarrolla el tren inferior. También es un aparato de ayuda en la rehabilitación de lesiones, ya que con los brazos se controla la intensidad del ejercicio. Aparato indicado para deportistas de basket, balonmano, salto de altura.



4. estiramiento de piernas

Tipo: Mantenimiento

Función: Extensor de ligamentos y extensores en piernas mejorando la agilidad y flexibilidad de las articulaciones. Ayuda a eliminar molestias en las costillas inferiores.



5. surp

Tipo: Mantenimiento

Función: Refuerzo de la función cardíaca y pulmonar, y coordinación general del cuerpo, mejorando la circulación y el sistema digestivo. Ejercita la columna vertebral y la cadera.



6. volantes

Tipo: Mantenimiento

Función: Desarrollo de la potencia muscular de hombros, mejorando la flexibilidad y agilidad de las articulaciones de hombro, codo, muñecas, y fortaleciendo las funciones cardíaca y pulmonar.



7. giro de cintura

Tipo: Mantenimiento

Función: Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar, mejorando la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y articulación de cadera. Bueno para mejorar la figura.



8. paseo

Tipo: Mantenimiento

Función: Fortalecimiento de las funciones cardíaca y pulmonar, desarrollando la musculatura de piernas y cadera, mejorando la flexibilidad, coordinación y estabilidad de los miembros inferiores.



9. jinete

Tipo: Rehabilitación

Función: Relajación de la musculatura de cadera y espalda, mejorando la fatiga corporal y el sistema nervioso.



10. masaje espalda

Tipo: Rehabilitación

Función: Relajación de la musculatura de cadera y espalda, mejorando la fatiga corporal y el sistema nervioso.



11. remo

Tipo: Mantenimiento

Función: Fortalece principalmente la musculatura dorsal así como hombros y bíceps. Ideal para el calentamiento antes de un entrenamiento de cargas.



12. noria

Tipo: Rehabilitación

Función: Desarrollo y refuerzo de los miembros superiores y en especial los hombros, mejorando la coordinación del cuerpo. Especialmente indicado en la rehabilitación de los hombros.



parque 28 de febrero



1. remo



2. elevador



4. estiramiento
de piernas



7. giro de
cintura



9. jinete



11. remo



12. noria



parque bartolomé almenara



1. remo



3. elevador



6. volantes



8. paseo



9. jinete



10. masaje espalda



parque doña rosalina



1. remo



3. elevador



5. surf



7. giro de cintura



9. jinete



12. noria



parque
llanos de las puentes



5. surp



6. volantes



7. giro de cintura



8. paseo



10. masaje espalda



12. noria

Los Parques de Mayores son equipamientos adaptados que unen la posibilidad de realizar ejercicios saludables de una forma entretenida, con la creación de espacios que facilitan la relación personal y social. Contribuyen a que las personas de la tercera edad lleven una vida saludable realizando ejercicios al aire libre mientras charlan o cuidan a los más pequeños, todo ello sin tener que afrontar gasto alguno.

Están formados por una serie de elementos modulares adaptados para su uso al aire libre. Cada módulo cuenta con un cartel de instrucciones para el correcto uso del mismo.

El éxito de este tipo de instalaciones reside en que no solamente potencian el mantenimiento de la autonomía personal a nivel físico, sino que también se promueven otros aspectos básicos en el desarrollo de la autonomía como la Integración Social del colectivo, el Reconocimiento y la Aceptación.

ORGANIZA:

Ayuntamiento de Fernán Núñez
 Concejalía Servicios Sociales
 Instituto Provincial de Bienestar Social

