

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

En los Parques Biosaludables se pueden encontrar diversos elementos para determinados tipos de ejercicios, estos elementos corresponderían a la siguiente clasificación:

1. Equipos de Calentamiento (los equipos que corresponden a esta sección son para iniciar la actividad física):

Volante: potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de las articulaciones de hombros, muñecas, codos y clavículas.

La cintura: ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura y espalda, refuerza la agilidad y la flexibilidad de la zona lumbar.

El timón: refuerza la musculatura de miembros superiores así como la flexibilidad y agilidad de las articulaciones del hombro. Especialmente indicado para rehabilitaciones de movilidad de hombro.

2. Equipos de coordinación de movimientos:

Esquí de fondo: mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores y mejora la flexibilidad de las articulaciones.

Patines: 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.

Surf: 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. (Está limitado para personas con problemas articulares de espalda o de cadera, deben consultar al médico para usar este elemento).

Las barras: para estiramientos de extremidades.

3. Equipos de ejercicios:

El ascensor: refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda mejorando la capacidad cardio-pulmonar.

El pony: fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdominal, espalda y pecho, permitiendo un completo movimiento de las extremidades, mejora la capacidad cardio-pulmonar.

El columpio: desarrolla y refuerza las musculaturas de pierna y de cintura, en concreto cuádriceps, gemelos, glúteos y músculos abdominales inferiores.

4. Equipos de relajación:

El masaje: relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.

Contacto

010 - 010@vigo.org

Fecha de última actualización del recurso

01/10/2018

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Areal 88 36201 Vigo Vigo Pontevedra Galicia España



Página web del proyecto

http://hoxe.vigo.org/movemonos/sanidade_pbio.php?lang=cas#/