Circuito biosaludable

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

A través de los distintos aparatos se pueden fortalecer los siguientes músculos: pectorales, dorsales, deltoides, bíceps, tríceps, glúteos, abdominales, oblicuos, lumbares, isquiotibiales y cuádriceps. También se puede trabajar la movilidad articular y realizar trabajos de resistencia en máquinas como step, elípticas, péndulo, norias...

Entre los objetivos que se pretende conseguir encontramos:

1. Ofertar práctica deportiva gratuita a la población adulta.

2. Mejorar la fuerza muscular.

3. Incidir en el trabajo aeróbico.

4. Desarrollar movilidad articular, flexibilidad y coordinación motriz.

5. Mejorar por medio del ejercicio físico las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva...

6. Ofrecer una práctica relajante y placentera que fomenta el bienestar biopsicosocial.

7. Mejorar la salud y evitar el sedentarismo en las personas como medida de inculcar hábitos sanos y saludables.

Con el fomento de esta actividad se pretende empoderar a la Comunidad formando a pacientes expertos en las destrezas y habilidades necesarias para el uso óptimo del material biosaludable que sean capaces de impulsar la participación ciudadana a la realización de ejercicio físico.

Contacto

Laura Conejos Jericó - 978863467 - cs18.gapt@salud.aragon.es

Fecha de última actualización del recurso

06/02/2024

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Frontón s/n 44394 Villafranca del Campo Teruel Aragón España



Imagen del Recurso

