



“Programa de ejercicios en Parque con mobiliario urbano”

GUÍA DE UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO DE LOS PARQUES

Realizado por: Francisco Javier García Tovar.
Fisioterapeuta de AFA BIGASTRO. N° col: 2161

Año 2024

Programa subvencionado por:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia Segunda y
Conselleria de Servicios Sociales,
Igualdad y Vivienda



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



ÍNDICE

Introducción	3
El columpio	4
Esquí de fondo	5
Ascensor	6
El volante	7
El surf	8
Los patines	9
El timón	10
Barra fija	11
Remo	13
Saltos pliométricos	14



INTRODUCCIÓN

Esta guía está diseñada con la intención de orientar a la población de edad adulta en el uso y disfrute del equipamiento deportivo instalado en parques.

Está demostrado que el deporte en adultos es el mejor catalizador para la prevención de la salud tanto física como mental, siendo un factor clave y determinante en la calidad de vida de las personas en sus últimas décadas de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), resalta que la actividad física regular es clave para el bienestar en todas las etapas de la vida, incluidos los adultos mayores.

Según estudios poblacionales, el deporte mejora significativamente la salud física y mental en este grupo, ayudando a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, promueve la movilidad, reduce el riesgo de caídas y mejora el equilibrio y la fuerza muscular.

En términos de salud mental, la actividad física combate la depresión, la ansiedad y potencia las funciones cognitivas, fomentando una vida más activa, autónoma y de mayor calidad.

EL COLUMPIO

FUNCIÓN: Indicado para fortalecer piernas, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.

GUÍA DE USO: Siéntese en el asiento, apoyando bien la espalda en el respaldo y coloque los pies en los reposapiés. Empuje con las piernas contra los reposapiés para alejar el asiento hasta extender casi completamente las piernas y después vuelva a flexionar las piernas para volver a la posición inicial. Realice los ejercicios de extensión y flexión de piernas sucesivamente y muy despacio para trabajar siempre contra resistencia.

DURACIÓN: Comience realizando 3 series de 10 repeticiones, de forma lenta y continua. Entre cada serie descansamos 30 segundos.





ESQUÍ DE FONDO

FUNCIÓN: Ejercicio muy completo que fortalece la musculatura de las piernas, tronco y brazos. También mejora la movilidad y la resistencia cardiorrespiratoria.

GUÍA DE USO: Colóquese sobre las bases y agarre los mangos de las barras móviles con ambas manos. Realice el movimiento de caminar con la ayuda de brazos y piernas, alternando derecha e izquierda.

DURACIÓN: Realice una sesión durante 20 min en total, comenzando a un ritmo suave durante los primeros 5 minutos, para después aumentar el ritmo durante otros 10 min y terminar los últimos 5 minutos bajando el ritmo de forma progresiva. Evite llegar al punto de fatiga, debe ser capaz de hablar mientras realiza la actividad, de lo contrario se está excediendo en la intensidad.



ASCENSOR

FUNCIÓN: Ejercicio para la musculatura de brazos, antebrazos, hombros y espalda. Mejora la movilidad de hombros y codos. Está contraindicado en personas que tengan lesión en tendones del hombro.

GUÍA DE USO: Sentado en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo, coja los mangos con las dos manos y realice un empuje con las dos manos hacia el suelo (se puede ayudar haciendo extensión de rodillas). Haga el movimiento de regreso lentamente extendiendo de nuevo los brazos.

DURACIÓN: Comenzaremos realizando 3 series de 5 repeticiones y entre cada serie haremos un descanso de 30 segundos. Realizaremos el ejercicio de forma lenta y suave.



EL VOLANTE

FUNCIÓN: Mejora la movilidad en hombro, codo y muñeca. También mejora la coordinación manual.

GUÍA DE USO: Colóquese delante de los volantes y agarre un pomo con cada mano. Gire las ruedas lentamente.

DURACIÓN: Realice con ambas manos a la vez 20 giros hacia dentro, descanse 20 segundos y después realice 20 giros con ambas manos en sentido opuesto. Vuelva a descansar 20 segundos y por último realice 20 giros con mano derecha en una dirección y con la mano izquierda en dirección contraria a la misma vez.



EL SURF

FUNCIÓN: Fortalece los músculos abdominales oblicuos. Mejora el equilibrio, la movilidad de tronco y cadera y la resistencia cardiorrespiratoria.

GUÍA DE USO: Sujete con ambas manos los agarres y colóquese de pie sobre la plataforma. Con las piernas juntas, realice un movimiento lateral alternando derecha e izquierda.

DURACIÓN: Realice este ejercicio durante 10 min.



LOS PATINES

FUNCIÓN: Fortalece la musculatura de las piernas y glúteos. A la vez mejora la movilidad de rodillas y caderas, la coordinación y la resistencia cardiorrespiratoria.

GUÍA DE USO: Agarre con ambas manos la barra horizontal y colóquese sobre la base. Con la espalda recta, mueva una pierna hacia delante y a la vez la otra pierna hacia atrás, alternando las piernas a un ritmo homogéneo, simulando el movimiento de andar.

DURACIÓN: Realice una sesión de 20 min, comenzando los primeros minutos a un ritmo suave. Después, aumente el ritmo y termine la sesión bajando el ritmo de forma paulatina.





EL TIMÓN

FUNCIÓN: Mejora la movilidad articular de hombros, codos y muñecas.

GUÍA DE USO: Existen dos variantes:

1. Póngase frente a un timón y hágalo girar con las dos manos, alternando después de varias vueltas el sentido del giro.
2. Colóquese con el cuerpo de lado con respecto al aparato. Adelante la pierna contraria de la mano que agarra el pomo del timón. Realice con el brazo un movimiento circular, alternando después de varias vueltas el sentido del giro. Después cambie de lado y realice los giros con el otro brazo

DURACIÓN: Primero realice 10 vueltas con ambas manos a cada lado. Después, con una sola mano realice 10 vueltas a cada lado, descanse y vuelva a realizar con la otra mano otras 10 vueltas a cada lado.





BARRA FIJA

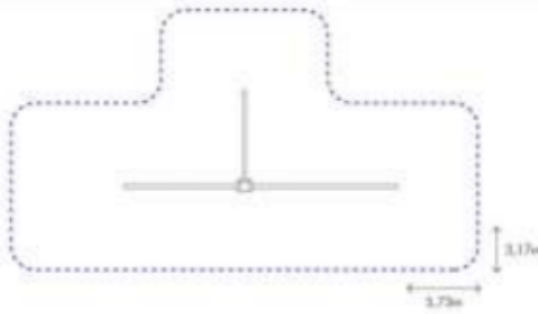
FUNCIÓN: Fortalecer miembros superiores, articulación de hombros, escapulas, brazos, serratos y dorsales.

GUÍA DE USO: Existen dos variantes:

1. Póngase frente a la barra y agárrela con las dos manos, flexionando codos y aproximando el pecho hacia la barra para después alejar el pecho y estirar los codos. Se realizan varias repeticiones e incluso varias series.

2 Colóquese con el cuerpo bajo la barra, estire los pies hacia delante sujetos a la barra y después flexione codos, aproximando el pecho hacia la barra para después estirar los codos otra vez. Repetimos este ejercicio varias veces.

DURACIÓN: Estos ejercicios son de mayor intensidad, por tanto, debe comenzar realizando pocas repeticiones de inicio. Inicialmente, se realizarán 2 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre cada serie. Cada semana, se podrán aumentar las series, en función de la evolución de cada persona.



REMO

FUNCIÓN: Fortalecer miembros superiores, brazos, serratos y dorsales.

GUÍA DE USO: Siéntese y agarre con las manos las barras, flexionando codos y aproximando las agarraderas hacia el pecho para después alejarlas del pecho y estirar los codos.

DURACIÓN: Inicialmente, realice 5 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre cada serie. Cada semana, se podrán aumentar las series, en función de la evolución de cada persona.



SALTOS PLIOMÉTRICOS

FUNCIÓN: Fortalecer miembros inferiores y mejorar el equilibrio.

GUÍA DE USO: Colóquese frente a cada una de las diferentes plataformas, con los pies separados al ancho de las caderas, flexionando rodillas y caderas para coger impulso y saltando para subirse a la plataforma.

DURACIÓN: Inicialmente, comience saltando a las plataformas de menor altura, realizando 10 saltos. Cuando sea capaz de realizar los 10 saltos sin perder el equilibrio, pase a saltar a otra de las plataformas de más altura, realizando la misma técnica y repeticiones..





**Asociación de Familiares de Enfermos
de Alzheimer y otras demencias
"Acuérdate de mí"**

**C/ Acequia 8 CP: 03380 Bigastro
(Alicante)**

TLF: 609168294

alzheimerbigastro@hotmail.com