



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Web: www.dipalme.org

envejecimiento
activo



ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA

**ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD
DIPUTACIÓN DE ALMERÍA**

Colabora:

**Empresa Milano Sport Center
(Alhama de Almería)**



**ORIENTACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE:
*Parques Biosaludables***

A medida que envejecemos, nuestra forma física se debilita, provocando un aumento de dolencias y enfermedades. Estas afecciones llevan a trastornos emocionales que en ocasiones producen depresión y pérdida de autoestima. Para evitar o paliar este proceso es fundamental incrementar la práctica de actividad física, generar rutinas y hábitos saludables.

Uno de los elementos más novedosos para facilitar la práctica del deporte al aire libre son los *parques biosaludables*, con máquinas adaptadas al uso de personas adultas.

Realice los ejercicios de forma moderada, pero constante para conseguir:

- Mantener o aumentar la movilidad articular y la fuerza muscular.
- Mejorar las funciones cerebrales.
- Mejorar la función respiratoria, cardiovascular y digestiva.
- Y si además la práctica la realiza en grupo, logrará una mejora de las relaciones sociales.

Se han seleccionado cinco aparatos que no requieren de ayuda para su uso y asequibles a cualquier condición física, no obstante, es conveniente informar a su médico de la actividad que realiza.

ACTIVIDAD TREN SUPERIOR E INFERIOR: *Pony*

PONY: Fortalece la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen, espalda y pecho, permite un completo movimiento de las extremidades. Mejora la capacidad cardio-pulmonar.

USO: Siéntese, agarre las asas con ambas manos y empuje los pedales hacia delante, llegando a una posición de espalda recta, los movimientos deben ser acompasados.



ACTIVIDAD TREN SUPERIOR: *Timón y ascensor*

TIMÓN: Se trabaja la musculatura de la parte superior del cuerpo, especialmente de los hombros.

USO: Tome el asa de la rueda con ambas manos y gire en el sentido de las agujas del reloj, o en el sentido contrario.



ASCENSOR: Desarrolla la musculatura de la parte superior del cuerpo. Mejora la flexibilidad y agilidad de hombros y codos y la capacidad cardio-pulmonar.

USO: Colóquese en el asiento con la espalda apoyada en el respaldo y agarre las asas con ambas manos, tirando de ellas y volviendo a la posición inicial.



ACTIVIDAD TREN INFERIOR: *Columpio y cintura*

COLUMPIO: Desarrolla la musculatura de piernas, cintura, glúteos y abdomen.

USO: Colóquese sobre el asiento con la espalda perfectamente apoyada y doble las piernas. Sitúe las manos en las rodillas y empuje con las piernas sobre los pedales, hasta estirar completamente las piernas.



CINTURA: Ejercita la cintura y ayuda a relajar los músculos de cintura, cadera y espalda. Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar. Mejora la flexibilidad de la columna vertebral y cadera.

USO: Tome las manillas o rueda con ambas manos, mantenga el equilibrio y gire la cadera de lado a lado sin mover los hombros.

