

PARQUES DE MÁQUINAS



PARQUES DE MÁQUINAS



PARQUE LA BENEDICTA

3

4

PARQUE SOTERA LA MIER



PARQUE PORTOPÍN

6

8

PARQUE SANTA MARÍA



PARQUE AMADOR PALMA

10



Ejercicio 1. Elíptica.

Subido a la elíptica agarre las barras y realice un movimiento cíclico con sus piernas, ayudándose de sus brazos.

Objetivo: Mejora la resistencia aeróbica.



Ejercicio 2. Remo y flexo-extensor de cadera.

Ejercicio funcional en el que con la ayuda de las piernas y brazos se realiza una flexión y extensión del cuerpo. Siéntese en el asiento agarre las barras y con la ayuda de su cuerpo realice un movimiento de extensión y flexión.

Objetivo: Mejora la resistencia aeróbica y la fuerza.



Ejercicio 3. Movilidad de hombro.

Colóquese lateralmente a la máquina y, agarrando el utensilio, realice movimientos circulares hacia delante y atrás.

Objetivo: Movilidad de la articulación del hombro.



Ejercicio 4. Bicicleta.

Siéntese en el asiento y subiendo sus pies a los pedales realice un movimiento cíclico y continuo.

Objetivo: Mejora la resistencia aeróbica.

Ejercicio 1. Elíptica.

Subiéndose en las plataformas de la máquina y agarrando con las manos las barras realice un movimiento cíclico en el que participen las piernas y los brazos, ejerciendo mayor fuerza con las piernas.

Objetivo: Resistencia aeróbica.



Ejercicio 2. Flexo-extensión de cadera.

Subiéndose en la máquina y agarrando la barra superior con las manos realice movimientos alternos con sus piernas hacia delante y hacia atrás.

Objetivo: Movilidad de cadera.



Ejercicio 3. Abdominales oblicuos.

Súbese en la plataforma y agarre las barras para mantener el equilibrio. Una vez encima de la plataforma realice movimientos laterales manteniendo la parte superior quieta.

Objetivo: Fuerza de la musculatura abdominal.





Ejercicio 4. Banco de abdominales.

Tumbándose en el banco y con las piernas colocadas en la estructura metálica realice movimientos de elevación del tronco centrándose en realizar la fuerza con sus abdominales.

Objetivo: Fuerza zona abdominal.



Ejercicio 5. Remo dorsal.

Sentándose en el asiento agarre las barras y realice un movimiento de tracción acercando las barras hacia su cuerpo.

Objetivo: Fuerza zona de la espalda.



Ejercicio 6. Pectoral.

Sentándose en el asiento agarre las barras y realice un movimiento de empuje alejando las barras de su cuerpo.

Objetivo: Fuerza zona del pectoral.

Ejercicio 1. Bicicleta.

Siéntese en el banco y colocando los pies en los pedales realice un movimiento cíclico.

Objetivo: Mejora de la resistencia aeróbica.



Ejercicio 2. Subir y bajar al escalón.

Con o sin ayuda de las barras de agarre súbbase a la plataforma y a continuación baje de ella.

Objetivo: Fuerza tren inferior.



Ejercicio 3. Movilidad escapular.

Colóquese enfrente y agarrando los utensilios realice un movimiento de abducción y a continuación de aducción.

Objetivo: Movilidad musculatura espalda media y alta.





Ejercicio 4. Elevación lateral de hombros.

Colóquese frente a la máquina y agarrando los utensilios realice una elevación.

Objetivo: Movilidad de la articulación del hombro.



Ejercicio 5. Movilidad de dedos.

Colóquese frente a la máquina y siguiendo el recorrido marcado mueva sus dedos a través de él.

Objetivo: Movilidad de dedos.



Ejercicio 6. Crecer.

Situándose bajo la máquina y agarrando el utensilio, realice un movimiento de elevación de hombros intentando llegar hasta la posición más erguida que pueda.

Objetivo: Movilidad de la espalda.

Ejercicio 1. Pronación supinación de brazos.

Colóquese enfrente y agarre la manilla manteniendo el brazo estirado. A continuación gire la muñeca de manera que realice una supinación y una pronación.

Objetivo: Movilidad de la muñeca



Ejercicio 2. Movilidad funcional articulaciones del brazo.

Agarrando el utensilio y sin soltarlo, realice un movimiento continuado del brazo.

Objetivo: Movilidad del brazo.



Ejercicio 3. Torsión de cadera.

Súbase de pies al utensilio redondo, agarre la barra que se encuentra frente a usted y realice giros manteniendo la parte superior de su cuerpo quieta.

Objetivo: Movilidad de la cadera.



Ejercicio 4. Movimiento articular de hombro.

Colóquese lateralmente a la máquina y agarrando el utensilio realice giros hacia adelante y hacia atrás.

Objetivo: Movilidad del hombro.





Ejercicio 5. Coordinación de piernas.

Con ayuda de las barras paralelas, si fuese necesario, realice apoyos en los diferentes espacios.

Objetivo: Coordinación de piernas.



Ejercicio 6. Sentadilla.

Siéntese y levántese del asiento haciendo fuerza con tus piernas.

Objetivo: Fuerza de tren inferior.



Ejercicio 7. Movilidad de tren superior.

Colóquese frente a la máquina, agarre los utensilios y simultáneamente realice movimientos circulares.

Objetivo: Movilidad del hombro y codo.



Ejercicio 8. Rampa y escaleras.

Suba escaleras y baje por la rampa o viceversa con ayuda de las barras si fuese necesario.

Objetivo: Movilidad y fuerza del tren inferior.

Ejercicio 1. Bicicleta.

Siéntese en el asiento y, subiendo sus pies a los pedales, realice un movimiento cíclico y continuo.

Objetivo: Mejora la resistencia aeróbica



Ejercicio 2. Coordinación de piernas.

Con ayuda de las barras paralelas, si fuese necesario, realice apoyos en los diferentes espacios.

Objetivo: Coordinación de piernas.



Ejercicio 3. Movilidad de hombro.

Imitación gesto de natación estilo crol. Agarre el utensilio colocándose lateralmente a la máquina y realice el gesto de manera guiada por la máquina.

Objetivo: Movilidad del hombro





Ejercicio 4. Movilidad de tren superior.

Colóquese frente a la máquina, agarre los utensilios y simultáneamente realice movimientos circulares.

Objetivo: Movilidad del hombro y codo.



Ejercicio 5. Movilidad de tobillo.

Siéntese en el asiento y coloque los pies encima de la plataforma. Realice movimientos multidireccionales para fortalecer sus tobillos.

Objetivo: Movilidad y fortalecimiento de tobillos



Ejercicio 6. Torsión de cadera.

Súbbase de pies al utensilio redondo, agarre la barra que se encuentra frente a usted y realice giros manteniendo la parte superior de su cuerpo quieta.

Objetivo: Movilidad de la cadera.

MAKINA PARKEAK



PARQUE LA BENEDICTA PARKEA




PARQUE SOTERA DE LA MIER



PARQUE SANTA MARÍA PARKEA



PARQUE AM...



PARKEA

ADADOR PALMA PARKEA



PARQUE PORTOPÍN PARKEA