

PARQUES BIOSALUDABLES

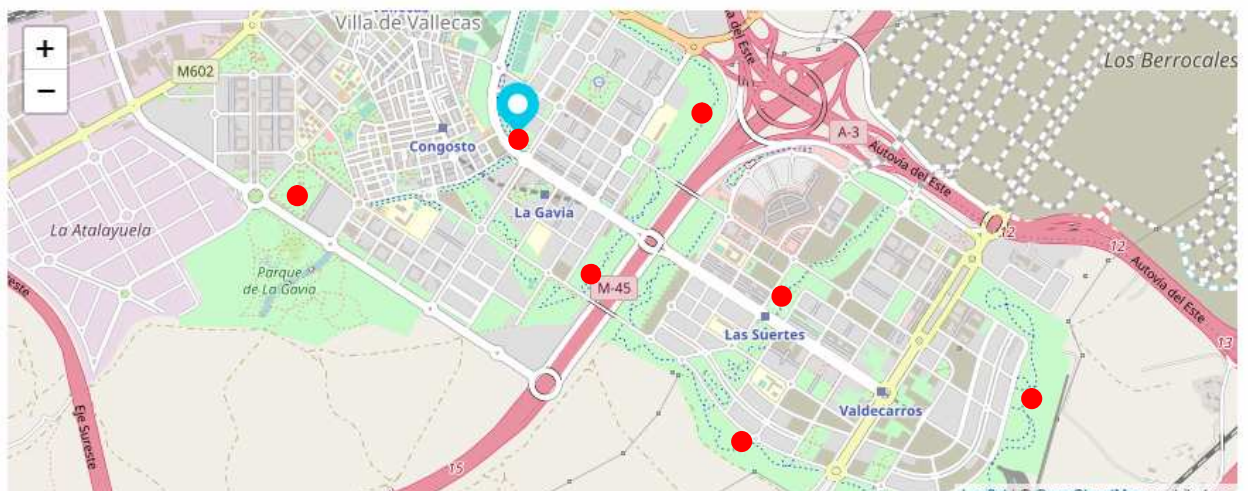
Los Parques Biosaludables incluyentes tienen como objetivo mejorar la salud de las personas adultas, mediante la práctica del deporte al aire libre, utilizando elementos biosaludables o de gerontogimnasia que están diseñados para zonas concretas de la musculatura corporal.

Estos elementos están diseñados con el fin de facilitar la práctica de un suave ejercicio físico de rehabilitación o mantenimiento y está dirigido fundamentalmente a las personas mayores, si bien también han empezado a ser utilizados por deportistas y personas jóvenes.

Razones para construir Parques biosaludables incluyentes

- ✓ **Equipos más accesibles y seguros para todas las personas.** La accesibilidad integral elimina barreras en el uso del espacio público y de los servicios del mobiliario urbano.
- ✓ **Mejoran la calidad de vida.** Benefician la salud, bienestar, recreación y utilización del tiempo libre, mediante máquinas especiales para personas mayores y en situación de discapacidad.
- ✓ **Reducen el sedentarismo y la obesidad.** Las personas con discapacidad física se benefician de la práctica regular del ejercicio al igual que cualquier otro colectivo.
- ✓ **Aumentan la longevidad.** Está demostrado que las personas que mantienen un estado físico saludable pueden llegar a vivir por muchos años.
- ✓ **Ayudan en el tratamiento de lesiones.** Permite la recuperación de lesiones, así como el mantenimiento de la forma física y la prevención de dolencias.
- ✓ **Contribuyen a mejorar la interacción social.** Son lugares idóneos para entablar relaciones personales, que ayuden con la socialización, la inclusión social y el sano esparcimiento.

Deberíamos tener un denso **mapa de puntos de encuentro saludables** para la realización de ejercicio físico al aire libre en nuestro barrio.



A continuación se muestra unos aparatos tipo que pueden implantarse en estas zonas:

Aparato AG-1 **Esquí de fondo** : Trabaja y refuerza toda la parte inferior del cuerpo, cuádriceps, gemelos, etc. Mejora la flexibilidad de la cadera y columna vertebral.



Aparato AG-2 **Pony**: Aumenta las funciones cardio pulmonares y fortalece la flexibilidad muscular general.



Aparato AG-3 **Ascensor**: Aumenta y fortalece hombros, dorsal y pecho. Mejora la flexibilidad de la articulación del hombro y codo.



Aparato AG-4 **Timón**: Mejora y aumenta la movilidad articular de los brazos



Aparato AG-5 **Columpio:** Trabaja y refuerza cuádriceps, glúteos y gemelos. Aumenta la flexibilidad y la fuerza en las piernas.



Aparato AG-6 **Surf:** Refuerza la musculatura de la cintura y mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo.
Imagen no disponible

Aparato AG-7 **Patín:** Aumenta la flexibilidad de la cadera y las piernas. Fortalece cuádriceps, gemelos y glúteos. Mejora la función cardiaca y pulmonar.



Aparato AG-8 **Cintura:** Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar. Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.



Aparato AG-9 **Masaje:** Trabajo de caderas, extremidades inferiores, espalda y región lumbar.

