



¡MADRID!

# EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES



**BUEN USO DE LOS APARATOS DE  
MANTENIMIENTO FÍSICO  
EN ESPACIOS ABIERTOS**

*“moverse es cuidarse”*

*“moverse es cuidarse”*



**Edición:** Ayuntamiento de Madrid  
Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales  
Dirección General de Mayores  
Departamento de Programación, Evaluación y Desarrollo

**Diseño, maquetación e impresión:**

**Deposito legal:**

## Presentación

La práctica de ejercicio físico no está limitada por los años. Las personas mayores también necesitan realizar actividad física acorde a su edad.

Realizado de forma adecuada siempre beneficia: retrasa el envejecimiento, previene y mejora enfermedades crónicas, ayuda a mantener la mente ágil, disipa preocupaciones y, si lo realizamos con amigos o en grupo, contribuye a evitar el aislamiento.

Próximos a nuestros domicilios se encuentran espacios abiertos accesibles a todos: jardines, plazas, parques; en los que se puede caminar, y también realizar ejercicio en un ambiente agradable, donde el aire es más limpio.

Esto es lo que le propone el **PROGRAMA DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE** que una vez más pone en marcha la **DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES**.

Muchos de estos espacios donde se realiza el programa disponen de zonas donde se han instalado Aparatos de Mantenimiento Físico.

La enseñanza de su buen uso es un complemento perfecto del programa de Ejercicio al Aire Libre para mayores, del paseo cotidiano, y una forma divertida de hacer la actividad física mientras se charla con otras personas.

## PROGRAMA DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES

Con este Programa, la Dirección General de Mayores pretende facilitar la práctica de ejercicio físico en espacios abiertos y próximos a su domicilio, contribuyendo a crear hábitos saludables que mantengan una buena calidad de vida.

Está dirigido a las personas de más de 60 años del municipio de Madrid, en especial aquellas con escasos hábitos de actividad física y por tanto sedentarios.

Se trata de una actividad grupal y dirigida por profesionales cualificados.

El programa se realiza dos días por semana, en parques o jardines del distrito. Las sesiones incluyen, además de la práctica de actividad física, una pequeña parte teórica sobre como realizar el ejercicio y los beneficios que aporta.

El objetivo es que, durante el desarrollo del programa, los participantes vayan adquiriendo el hábito y los conocimientos para continuar de forma autónoma, bien solos, bien en compañía de otros.

Para participar, únicamente se requiere que no haya contraindicación médica para la práctica de ejercicio.

Tampoco el equipamiento supone un problema: basta un calzado de tipo deportivo y ropa cómoda.

## Aparatos de Mantenimiento Físico

Los **Aparatos de Mantenimiento Físico** instalados al aire libre en numerosos puntos del municipio, constituyen un valioso complemento de este programa, al que en modo alguno pueden sustituir.

### ¿Para qué sirven estos aparatos?

Depende de cada uno de ellos, pero en general puede decirse que ayudan a mantener la movilidad de las articulaciones y tonificar los músculos.

### ¿Para qué no sirven estos aparatos?

**EN NINGÚN CASO** han de usarse como aparatos de rehabilitación. No los emplee para recuperarse de una lesión o patología. Podría dañarse.

### ¿Cuánto tiempo puede usar cada aparato?

Lógicamente, el tiempo de uso depende del aparato y de la persona. En general no es preciso más de 15 minutos, pero un dato que le orientará es el de sus sensaciones: conviene llegar a la sensación de esfuerzo, pero no al cansancio y la fatiga.

**Conozca su uso adecuado, sepa lo que pueden aportarle y evite los inconvenientes que podrían derivarse de una incorrecta utilización.**

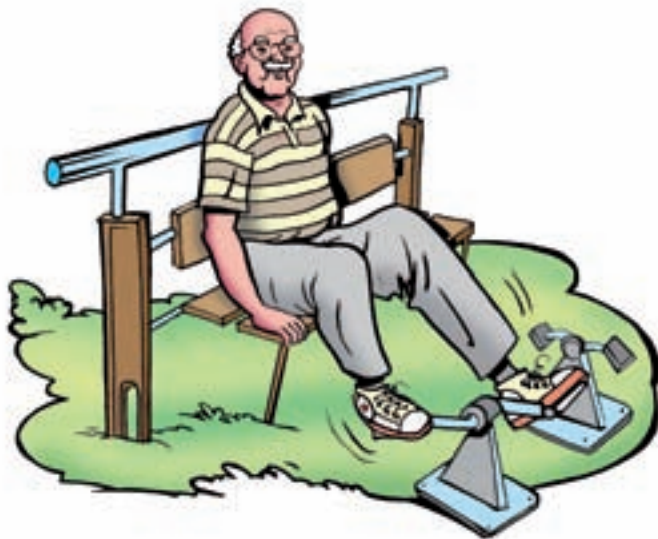
## Banco con Pedales

Es el elemento más frecuente en estas instalaciones.

Es equivalente a las conocidas bicicletas estáticas.

Su utilidad se basa en que ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones de las piernas, pero sin provocar sobrecarga en ellas.

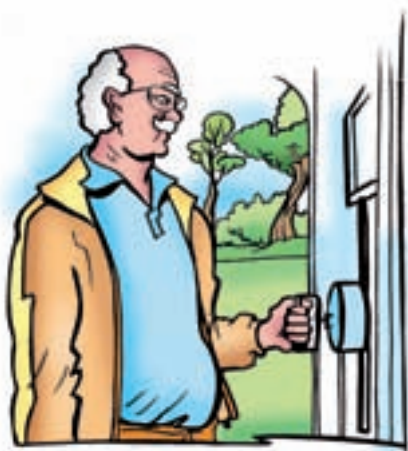
Un tiempo de uso de 15 minutos es razonable, piense en hacer otra actividad, y piense en otras personas que pueden estar esperando.



**En este como en el resto de los aparatos, su uso no debe provocar dolor**

## Manivela prono supinación del codo

Este aparato ha sido diseñado para movilizar la articulación del codo. El movimiento consiste en girar la empuñadura del aparato a uno y otro lado.



- < Cuando el movimiento se hace con el codo colocado en un ángulo de  $90^\circ$  y con el brazo pegado al cuerpo movilizamos principalmente la articulación del codo girando antebrazo y mano.



- < Cuando el movimiento se hace con el codo estirado, actúan las articulaciones de todo el brazo.



## Barra flexión y extensión de muñeca

Este aparato sirve para movilizar > la articulación de la muñeca.

Como en el anterior aparato, el codo está colocado en un ángulo de  $90^\circ$  y con el brazo pegado al cuerpo.

El movimiento consiste en girar la barra en uno y otro sentido, ascendiendo y descendiendo la muñeca.



## Aparato helicoidal

El ejercicio consiste en deslizar > la empuñadura arriba y abajo siguiendo el trayecto helicoidal de la barra.



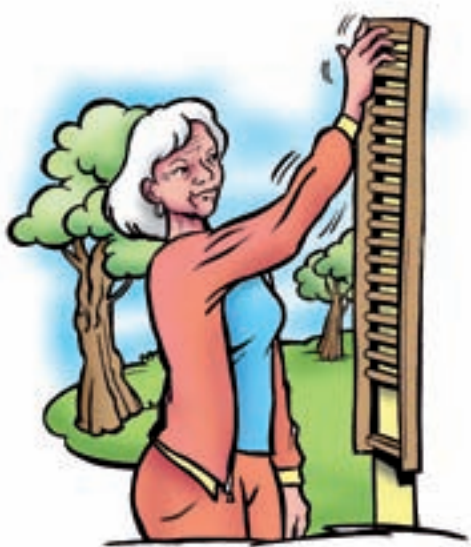


## Escalera de dedos



< Al contrario de lo que su nombre da a entender, no es un aparato para los dedos, sino para los hombros.

En el dibujo se ven dos modelos que habitualmente están presentes en este tipo de instalaciones.



< Su uso ayuda a mantener libre la articulación del hombro.

Colóquese frente a la escalera, y con ayuda de los dedos y el brazo extendido vaya ascendiendo hasta donde pueda. ¡Atención! Debe evitar que aparezca dolor.

## Bicicleta de brazos

El uso correcto más habitual > de este aparato consiste en girar ambas manivelas con los dos brazos en un movimiento similar al de los pedales de una bicicleta.



## Dispositivo para movimiento ondular

Moviliza hombro, brazo y > muñeca. Consiste en deslizar el elemento móvil de un extremo a otro, sin desplazar los pies.



## Rueda de hombro



- < El cuerpo ha de colocarse de lado y se hará girar la rueda. El hombro es una articulación frágil y con frecuencia deteriorada, por lo que es imprescindible ser muy prudente. No debe aparecer dolor.

**EN CASO DE  
LESIÓN EN EL  
HOMBRO, NO  
DEBE  
UTILIZARSE.**

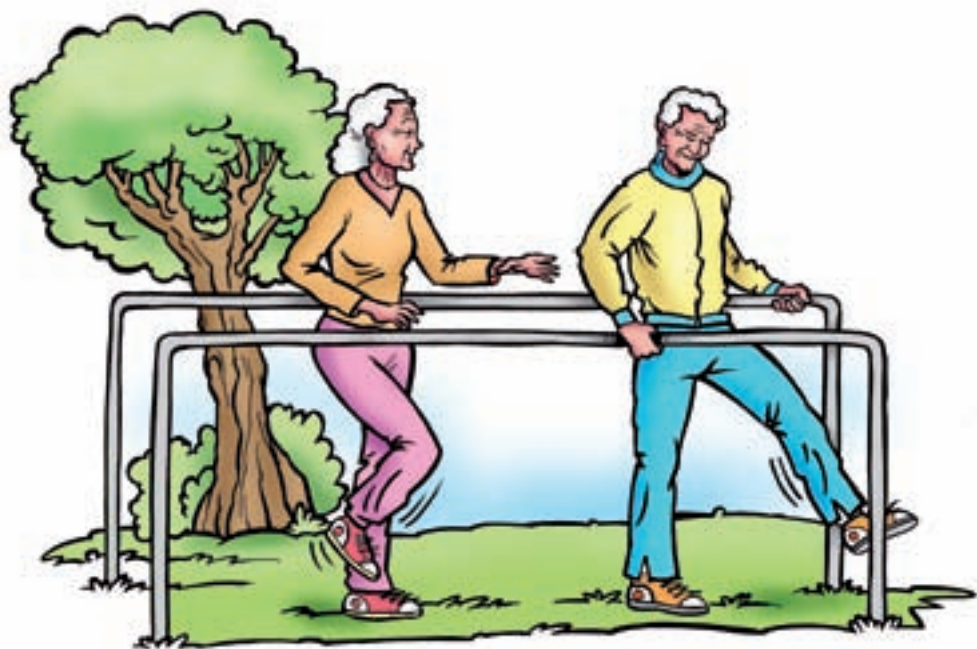
## Escalón



- < Este ejercicio consiste en subir y bajar del escalón alternando las piernas para fortalecer su musculatura.

Como es un ejercicio muy exigente para las rodillas y el corazón, recomendamos ayudarnos de los brazos, y parar si aparece dolor o fatiga.

## Barras paralelas



Este aparato tiene dos aplicaciones interesantes:

**1ª** Movilizar la articulación de la cadera. Apoyados en un solo pie, balanceamos la otra pierna atrás y adelante.

**2ª** Entrenar el equilibrio. Se apoya el peso del cuerpo sobre un pie y se suelta, si es posible, una o las dos manos, pero de forma que en todo momento podamos recuperar el equilibrio sujetándonos en las barras.

# EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y Apellidos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

No presentando contraindicación médica para la práctica de ejercicio, solicito inscribirme en la actividad **“Ejercicio al Aire Libre”**

Fecha \_\_\_\_\_

Firma

**INSCRIPCIÓN**  
**Centro de Mayores más próximo**



# EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES



## INFORMACIÓN

- > Centro de Mayores más cercano a su domicilio
- > Teléfono de Información Municipal 010
- > [www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)
- > [www.lavozdelaexperiencia.es](http://www.lavozdelaexperiencia.es)



¡MADRID!

ÁREA DE GOBIERNO  
DE FAMILIA Y  
SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Mayores





## Recuerde

- > La edad no es motivo para no realizar ejercicio, pues los mayores son el grupo de población que más beneficios obtiene, simplemente hay que adaptarlo a la capacidad de cada uno
- > La actividad física moderada puede retrasar la disminución de las capacidades y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas en las personas mayores.
- > Realizar actividad física, ejercicio o deporte está más que justificado no sólo en el ámbito de la salud, sino también como actividad social y recreativa.
- > Las relaciones sociales, la nutrición correcta y la práctica de ejercicio físico son la mejor terapia anti-envejecimiento

- Cuando realice ejercicio procure llevar ropa cómoda. La elección del calzado es muy importante, debe ser de tipo deportivo o con suela almohadillada. No es recomendable el calzado tipo alpargata.
- Camine al menos 30 minutos diarios
- Evite situaciones extremas de frío o calor y beba abundante agua para reponer líquidos

**Anime a sus amigos y amigas a realizar esta actividad**





**Teléfono de Información Municipal**

**010**

**Centro de Mayores más cercano a su domicilio**

**[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)**  
**[www.lavozdelaexperiencia.es](http://www.lavozdelaexperiencia.es)**



ÁREA DE GOBIERNO  
DE FAMILIA Y  
SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Mayores

*“moverse es cuidarse”*