Deporte para mayores

En el Campo de San Francisco existen un conjunto de máquinas completo y global para el desarrollo y mejora del trabajo muscular, cardio-pulmonar y para su posterior estiramiento.

Su uso es apto para todo tipo de personas. No es imprescindible la presencia de un instructor para su correcto uso.

Beneficios generales de la utilización de las máquinas

- Mejora en la eficiencia coronaria y pulmonar.
- Activación y mejora del sistema circulatorio.
- Fortalecimiento muscular y articular.
- Facilita la pérdida de peso y la mejora estética del individuo.
- Mejoras psicológicas, como la disminución del estrés, ansiedad, depresión, fatiga o insomnio y el incremento del bienestar general.
- Fomenta las relaciones interpersonales por el carácter lúdico, recreativo y socializador de la práctica de ejercicio en un medio exterior.
- En edades avanzadas ayuda al incremento del vigor y a la eficacia y autonomía personal.
- Disminución del riesgo de padecer enfermedades degenerativas.
- Disminución del riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el sedentarismo (colesterol, hipertensión, diabetes, etc.)

Descripción de las Máquinas

Sky Stepper

SKY STEPPER

Beneficios

- Fortalece el sistema cardiovascular.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Activa el sistema circulatorio.
- Trabajo de la movilidad articular de los miembros inferiores y superiores.
- Reduce el tejido adiposo.
- Tonifica los músculos del tren inferior.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Óptimo para ser utilizado por todo tipo de persona por tratarse de un trabajo cardiovascular sin impacto articular.
- Desaconsejado en personas de edad avanzada con problemas de equilibrio.
- Es importante intentar realizar un movimiento fluido y continuo.

Mini Sky

MINI SKY

Beneficios

- Mejora de la movilidad articular del miembro inferior, en especial de las caderas.
- Activa el sistema circulatorio.
- Activa y tonifica los músculos del tren inferior.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Deberán de realizar este ejercicio con precaución las personas propensas a los dolores de espalda lumbares.
- Desaconsejado en personas con patologías diagnosticadas de espalda.
- Es importante hacer el movimiento de forma progresiva, incrementando poco a poco la amplitud del movimiento.
- Por seguridad, no soltar nunca el agarre delantero.
- Realizar siempre el movimiento de forma controlada, evitando en todo momento los impulsos y los movimientos bruscos.
- Intentar localizar el trabajo a nivel de cintura-cadera, fijando en la medida de lo posible el tronco.

Pull Down Challenger

PULL DOWN CHALLENGER

Beneficios

- Trabajo general de brazos.
- Tonificación músculos pectorales.
- Trabajo muscular de espalda.
- Trabajo músculo-articular de hombros.
- Trabajo de la movilidad articular de miembros superiores.
- Tonifica los músculos del tren inferior.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Evitar movimientos brutos que puedan producir hiper extensiones articulares a nivel de codos.
- Intentar mantener la espalda pegada al asiento, evitando arqueos lumbares.
- Realizar siempre el ejercicio con control.
- Para variar el grupo principal que ejerce la acción se puede coger la máquina en diferentes posiciones y no sólo desde el lugar predeterminado como mango o asa.

Sit-Up

SIT-UP

Beneficios

- Trabajo muscular de la pared abdominal.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Desaconsejado por su grado de inclinación posterior a personas con problemas de movilidad y con dolencias o patologías de espalda.
- En ambos casos es aconsejable el trabajo abdominal pero no en un plano inclinado Posterior.
- En todos los casos colocarse y salir de la máquina con precaución evitando así caídas provocadas por desequilibrios.
- Si al realizar el movimiento de flexión de tronco hacia arriba siente un arqueo o tensión en la zona lumbar, significa que no tiene la fuerza suficiente para realizar este ejercicio sin riesgo alguno. No lo haga.
- Para modificar la intensidad del trabajo puede variar la colocación de los brazos respecto al cuerpo, teniendo + fácil a + difícil: Brazos a lo largo del cuerpo/cruzados sobre el pecho/tras la nuca.
- Otra forma de dulcificar el ejercicio sería poniendo los pies sobre los soportes pensados para el enganche.
- En esta máquina es más aconsejable una pequeña elevación del trono, manteniendo la zona lumbar estabilizada sobre el banco.
- Precaución al hacer el ejercicio con las manos tras la nunca. Nunca debemos de ejercer una presión sobre la zona cervical, sino que las manos nos deben de proporcionar un apoyo a la cabeza y nunca una tracción de esta.

Health Walker

HEALTH WALKER

Beneficios

- Fortalece el sistema cardiovascular.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Activa el sistema circulatorio.
- Trabajo de la movilidad articular de los miembros inferiores.
- Reduce el tejido adiposo.
- Tonifica los músculos del tren inferior.

INDICACIONES/CONTRAINDICACIONES

- Óptimo para ser utilizado por todo tipo de persona por tratarse de un trabajo cardiovascular sin impacto articular.
- Desaconsejado en personas de edad avanzada con problemas de equilibrio.
- Es aconsejable no dejar nunca el apoyo anterior de las manos en las barras preparadas al efecto.
- Suba a la máquina con precaución, fijando un pie, el posterior agarre de las manos y finalmente el otro pie.
- Intentar realizar el movimiento de forma continua y fluida, evitando los movimientos bruscos.
- Al realizar el ejercicio intente fijar el cuerpo, concentrando así el trabajo en el miembro inferior.

Waist Twister

WAIST TWISTER

Beneficios

- Trabaja la movilidad articular de la cintura.
- Trabaja la movilidad articular a nivel de espalda.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Elemento a trabajar con precaución en personas con tendencia al dolor lumbar.

Si tras la ejecución del ejercicio o en días posteriores se siente molestias en la zona eliminar este ejercicio del programa de entrenamiento.

- Elemento desaconsejado en personas con patologías de espalda.
- Es imprescindible realizar el movimiento de forma controlada, evitando en todo momento las rotaciones exageradas a nivel vertebral.
- Realizar el ejercicio ampliando de forma progresiva la amplitud del movimiento y nunca forzar rotaciones extremas que podrían provocar dolores lumbares.
- Para evitar caídas no suelte el apoyo al manillar.

Leg Strech

LEG STRECH

Beneficios

- Elemento pensado y diseñado para el trabajo de la flexibilidad del miembro inferior.
- Con la ejecución de diversos ejercicios estáticos de flexibilidad se puede trabajar la flexibilidad de casi la totalidad de los grupos musculares del cuerpo.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Es muy recomendable realizar siempre tras el entrenamiento una tabla de ejercicios de estiramientos en esta máquina. Por ello, es aconsejable colocar este elemento al final del circuito de trabajo en las máquinas de fitness Hags.
- A la hora de realizar los estiramientos en los que colocamos una pierna sobre la barra, (estiramiento del miembro inferior) es importante buscar la barra que más se adapte a nuestra altura o grado de flexibilidad. Dispone de tres alturas.
- Con la realización de estiramientos musculares al finalizar el ejercicio conseguiremos:

- Favoreceremos la relajación muscular posterior.
- Disminuiremos el estrés físico que provoca el entrenamiento.
- Evitaremos o reduciremos posibles dolores musculares.
- Son esenciales para la prevención de lesiones músculo esqueléticas.

Power Push

POWER PUSH

Beneficios

- Trabajo general de brazos.
- Tonificación músculos pectorales.
- Trabajo muscular de espalda.
- Trabajo músculo-articular de hombros.
- Trabajo de la movilidad articular de miembros superiores.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Evitar movimientos brutos que puedan producir hiperextensiones articulares a nivel de codos y hombros. Realizar siempre el movimiento con control.
- Intentar mantener la espalda pegada al asiento, evitando arqueos lumbares.

Parallel Rails

PARALLEL RAILS

Beneficios

- Trabajo general de brazos.
- Tonificación músculos pectorales.
- Trabajo muscular de espalda.
- Trabajo músculo-articular de hombros.
- Trabajo de tríceps.
- Trabajo de la movilidad articular de miembros superiores.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Ejercicio indicado sólo para personas con gran fuerza muscular.
- Evitar movimientos brutos que puedan producir hiperextensiones articulares a nivel de codos y hombros.

- Seleccionar la parte del aparato más apropiada según la altura el individuo.
- Elemento desaconsejado para personas con tendencia a dolores articulares de hombros y en especial para las personas con tendinitis u otras anomalías en los hombros.
- Realizar de forma progresiva el ejercicio en cuanto a la amplitud del movimiento de flexión de brazos.
- Recordar para la correcta ejecución que al descender el cuerpo los codos deben de ir hacia atrás y adentro.

Pusch Hands

PUSH HANDS

Beneficios

- Trabajo de movilidad articular de espaldas, hombros y codos.
- Excelente ejercicio para el trabajo de la coordinación.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Elemento apto para todo tipo de personas.
- Ejercicio especialmente indicado para personas de edad avanzada.
- Realizar el movimiento de forma continua y fluida.
- Para incidir en el trabajo de la coordinación se puede variar el sentido del giro, incluso combinar una mano hacia un sentido y la otra hacia el contrario.

Handle Boat

HANDLE BOAT

Beneficios

- Trabajo general de brazos, hombros y espalda.
- Tonificación músculos pectorales.
- Trabajo muscular de espalda.
- Trabajo músculo-articular de hombros.
- Trabajo de la movilidad articular de miembros superiores.

Indicaciones/Contraindicaciones

- Evitar movimientos brutos que puedan producir hiperextensiones articulares a nivel de codos y hombros.
- Evitar movimientos bruscos que puedan modificar la buena colocación de la espalda.
- Elemento desaconsejado para personas con tendencia a dolores lumbares o con patologías de espalda.
- Realizar de forma progresiva el ejercicio en cuanto a la amplitud del movimiento y a la velocidad de este.