



Guia d'exercicis per a persones de 60 o més anys als aparells biosaludables

On són, per a què serveixen i com utilitzar-los

Elaboració

Institut de Rehabilitació terapèutica biofísica –IRITEB- i Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, amb la col·laboració de l'Ass. Esport i salut Santa Coloma.

2022

La informació de la guia és només orientativa. L'autoria d'aquesta publicació no es fa responsable de les conseqüències de l'ús dels aparells i de les recomanacions que s'hi fan.

Dipòsit legal: B 22961-22

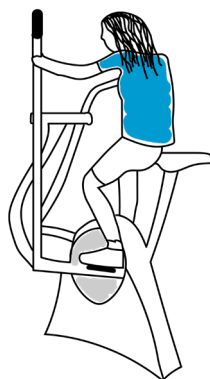
Llicència Creative Commons

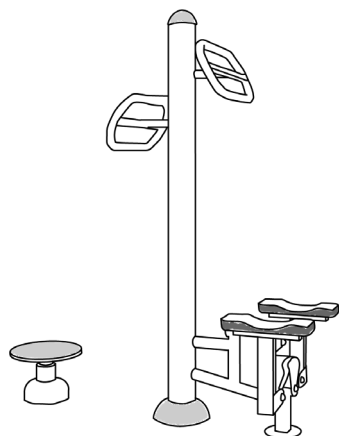
Reconeixement - No comercial - Compartir igual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>



ÍNDEX

Pautes generals d'ús dels aparells biosaludables	6
Indicacions a tenir en compte durant una rutina d'exercicis	6
L'exercici per una bona salut	7
Caminar	8
Escalfar i fer estiraments	8
Els aparells biosaludables dels parcs de Santa Coloma	9
Mapa	18





LA SANTA COLOMA QUE ENS CUIDA: FEM EXERCICI A L'AIRE LLIURE ALS PARCS DE LA CIUTAT!



Núria Parlon Gil
Alcaldeessa

En el marc del model de ciutat que cuida, des de l'Ajuntament tenim en marxa diferents iniciatives, projectes i serveis per fomentar l'autonomia i el benestar físic i emocional de les persones de seixanta anys i més.

Un dels àmbits en els quals estem dedicant esforços és al foment de l'activitat física i el moviment, ja sigui a partir del Programa d'Envelliment actiu, o bé a través de la instal·lació d'aparells biosaludables als parcs de la ciutat; una bona manera d'exercir el nostre cos i ment amb molts beneficis saludables.

Amb el pas dels anys i de manera natural patim un procés de desgast -com ara l'artrosi- i la musculatura perd força -sarcopènia. Tanmateix, és a les nostres mans retardar aquest procés i una forma ideal que posem al vos-

tre abast és l'exercici als aparells biosaludables que hem instal·lat a diferents punts de la ciutat, i que podreu consultar en aquesta completa guia, amb informació sobre per a què serveix cada aparell, quan ens convé fer-los servir i de quina manera utilitzar-los en funció del nostre estat de salut.

A més dels beneficis que ens aportarà el seu ús, implica una activitat que ens ajudarà a sortir de casa, caminar i relacionar-nos amb altres persones. Tot plegat, ens farà estar millor físicament, controlar el pes, sentir-nos bé i estar de millor humor la resta del dia.

Esperem que aquesta guia serveixi per animar-vos a fer gimnàstica a l'aire lliure i a gaudir de la Santa Coloma que ens cuida!

PAUTES GENERALS D'ÚS DELS APARELLS BIO-SALUDABLES

Aquesta guia està pensada per acompanyar l'ús dels aparells biosaludables a persones a partir dels 60 anys i fins que el cos ens ho permeti.

N'hi ha prou amb fer-los servir durant quinze minuts cada dos dies i caminar una mitja hora cada dia, per estar millor físicament.

La seva informació és orientativa i general. En cas de dubte o si la vostra condició física o patologia és especial, consulteu especialistes.

INDICACIONS A TENIR EN COMPTE DURANT UNA Rutina D'EXERCICIS

_ Poques repeticions els primers dies evitarà lesions i problemes.

_ Els exercicis a poc a poc.

_ En companyia, millor. Si estem soles o sols, acompanyem-nos de la prudència.

_ Les rutines ajuden als bons hàbits: millor marcar-se uns dies, uns parcs i un horari per anar-los repetint.

_ Amb els anys som més febles i podem caure amb molta més facilitat. Tinguem-ho en compte quan fem servir els aparells.

_ La roba còmoda i el calçat sense taló i flexible.

_ Sincronitzem el ritme dels exercicis amb la respiració.

_ Davant una sensació d'ofec, hem de descansar.

_ Si fent algun exercici ens fa mal, parem. Podem provar-ho un altre dia i, si seguim amb dolor, li comentem a la nostra metgessa o metge.

_ El cos no s'ha de forçar. Si sentim dolor muscular, és que ja hem fet prou repeticions i parem l'exercici.

L'EXERCICI PER A UNA BONA SALUT

A més de l'activitat física, recordem que dur una **alimentació sana i equilibrada** (evitar el sucre, ultra-processats, tabac i alcohol) és bàsica per al benestar físic i mental.

Convé **beure aigua** abans, durant i després de l'exercici, sempre que hàgim recuperat la freqüència cardíaca i respiratòria normal.

L'exercici millora la resistència, la força muscular, la mobilitat de les articulacions i redueix el risc de caigudes a qualsevol edat. Ha de ser motivant i permetre **gaudir de l'activitat**.

És recomanable fer-ne progressivament **de 2 a 5 dies a la setmana** -per descansar almenys un parell de dies- **entre 15 min i 1 h**. Podem combinar les sessions de gimnàstica amb altres activitats

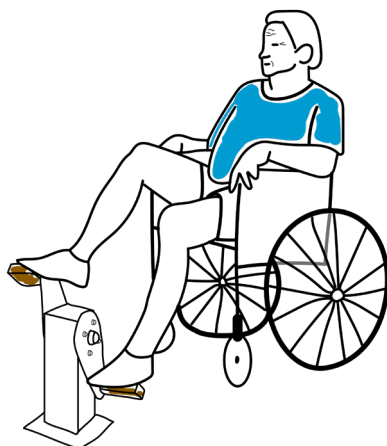
de moviment: caminades, nedar, ballar, bicicleta, taitxí, etc.

La intensitat de l'esforç i de la respiració ens ha de permetre parlar amb altres persones. Ens anirà bé combinar **moments d'esforç i de descans**.

Evitem l'exercici quan sentim mal al pit, mareig, manca d'alè, palpitations, febre, o dolor o inflamació a les articulacions.

Amb un **control sanitari** ens podem informar sobre el tipus d'exercici més adequat per a nosaltres.

Millor no dutxar-se immediatament després de la pràctica d'un exercici físic, i fer-ho amb aigua tèbia.



CAMINAR

Quan sortim a caminar prioritzem els terres que no siguin durs al contacte amb el peu, com ara terra o sorra.

Millor que els recorreguts siguin regulars, sense pujades i baixades brusques i perllongades.

Allunyem-nos dels llocs amb molta circulació de vehicles per la pol·lució i escollim aquells on puguem anar en transport públic per no incrementar la contaminació. Podem aprofitar els espais verds de la ciutat, la muntanya o la platja.

També podem engrescar a companyes i companys a anar amb nosaltres.

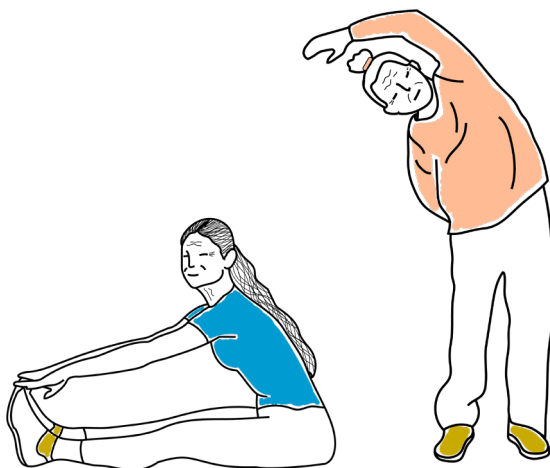
ESCALFAR I FER ESTIRAMENTS

L'**escalfament** pot durar **entre 5 i 10 min**, amb un màxim de 10 repeticions. Hem d'escalfar correctament el coll, els braços, el tronc i les cames.

Ho hem de fer de manera progressiva, començant suau i anar augmentant la intensitat.

Una vegada finalitzat l'exercici, està bé dedicar uns minuts a relaxar-nos i recuperar-nos, fent **estiraments suaus** i caminant 2-3 minuts. Aquesta part té tanta importància com l'escalfament.

Estirem braços, espatlles, esquena i cames. Els podem fer nosaltres sols o soles, o amb l'ajuda d'una altra persona.





Els aparells biosaludables dels parcs de Santa Coloma de Gramenet

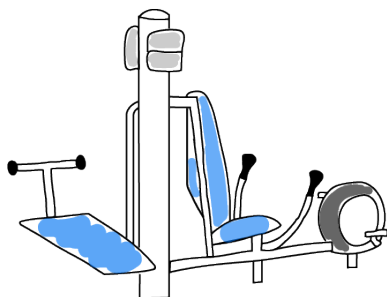
LLEGENDA

Ubicació de l'aparell al mapa  P1

Número i nom aparell

**1 BANC D'ABDOMINALS
BICICLETA ESTÀTICA**

1 BANC D'ABDOMINALS BICICLETA ESTÀTICA



 P5 - P6

Ús

BICICLETA ESTÀTICA

Pedalar a poc a poc, sense perdre el control 5-10 min.

INDICACIONS

BICICLETA ESTÀTICA

Potencia les cames i estimula la circulació.

CONTRAINDICACIONS

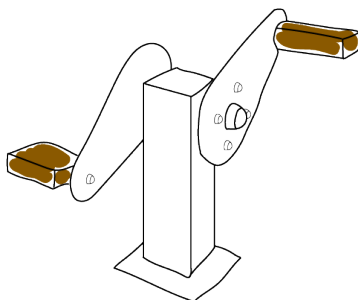
BICICLETA ESTÀTICA

Molt de dolor als genolls o engonals.

BANC D'ABDOMINALS

No recomanat per a persones grans.

2 PEDALS



 P1 - P2- P3 - P5 - P6 - P7 - P8
P10 - P11

Ús

Pedalar a poc a poc sense perdre el control 5-10 min.

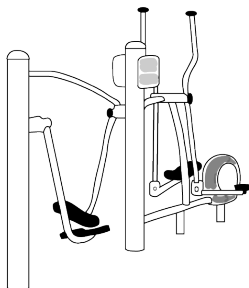
INDICACIONS

Potencia les cames i estimula la circulació. Ajuda a l'estabilitat.

CONTRAINDICACIONS

Molt de dolor als genolls o engonals.

3 BICICLETA EL·LÍPTICA CORREDOR AERI



 P3 - P5 - P6 - P9

Ús

Enfilar-se amb precaució al suport dels peus i, amb les mans agafades a les barres, moure les cames com si caminéssim/pedaléssim, sense anar de pressa i controlant el moviment. En cas de descoordinació, cal aturar-se i tornar-hi. Fer-lo servir 5-10 min.

INDICACIONS

BICICLETA EL·LÍPTICA

Potencia la musculatura abdominal, de la columna vertebral, malucs, cuixes, espatlles i columna dorsal, i millora la coordinació de cames i braços.

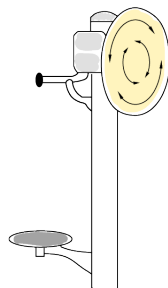
CORREDOR AERI

Potencia la musculatura abdominal, de la columna, malucs i cuixes, i reeduca la coordinació de les cames i l'equilibri.

CONTRAINDICACIONS

Inestabilitat o falta de força a les cames (perill de caiguda), o dolor a les espatlles.

4 RODA D'ESTIRAMENTS TORSIÓ CORPORAL



 P3 - P5 - P6 - P7

Ús

RODA D'ESTIRAMENTS

Fer cercles seguint el moviment de la roda o fer l'arc de moviment sense fer-nos mal. Fer-ho 5 cops amb cada espatlla.

TORSIÓ CORPORAL

Agafar-se amb les mans, girar el tronc a poc a poc cap a un costat i cap a l'altre sense dolor. Repetir-ho 10 cops.

INDICACIONS

RODA D'ESTIRAMENTS

Manté i dona amplitud a la mobilitat de les espatlles.

TORSIÓ CORPORAL

Manté la flexibilitat del tronc i l'equilibri.

CONTRAINDICACIONS

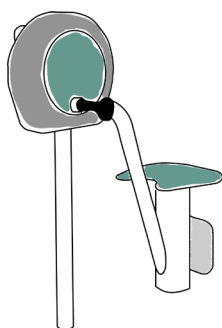
RODA D'ESTIRAMENTS

Dolor a les espatlles.

TORSIÓ CORPORAL

Inestabilitat o mal d'esquena.

5 PEDALS DE MÀ



Ús

Bellugar els pedals amb les mans a poc a poc. Utilitzar-ho 5 min.

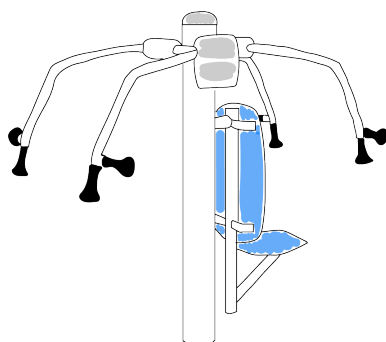
INDICACIONS

Potencia la musculatura de les espatlles i la coordinació dels braços.

CONTRAINDICACIONS

Dolor a les espatlles.

6 BANC PECTORAL DOBLE



Ús

Aixecar i baixar les barres lentament i sense que faci mal. Repetir 10 vegades. Es pot utilitzar amb cadira de rodes.

INDICACIONS

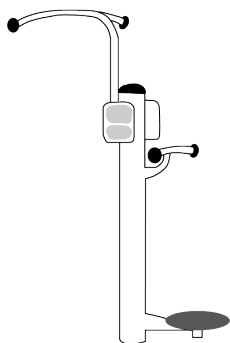
Potencia la musculatura de les espatlles.

CONTRAINDICACIONS

Dolor a les espatlles.

7

TORSIÓ CORPORAL ELEVACIÓ



P6

Ús

TORSIÓ CORPORAL

Amb les mans agafades, mirar de girar el tronc a poc a poc cap a un costat i cap a l'altre, fins on puguem sense dolor. Repetir-ho 10 cops.

INDICACIONS

TORSIÓ CORPORAL

Manté la flexibilitat del tronc i l'equilibri.

CONTRAINDICACIONS

TORSIÓ CORPORAL

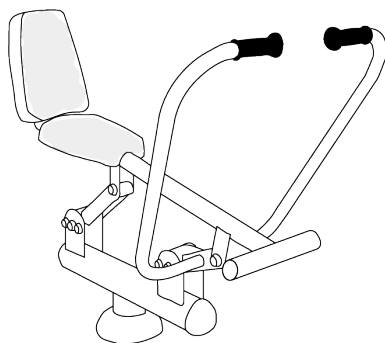
En tots els casos d'inestabilitat o mal d'esquena.

ELEVACIÓ

No recomanat per a persones grans.

8

REM



P1

Ús

Seure, agafar les dues barres (els remes) i tirar amb suavitat endarrere. Fer el moviment sense cansar-se de 5 a 10 min.

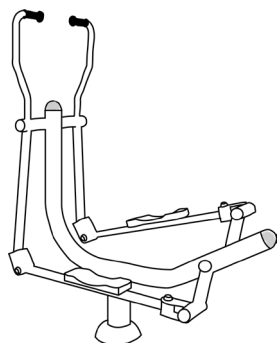
INDICACIONS

Potencia la musculatura de l'esquena i les espatlles.

CONTRAINDICACIONS

Mobilitat reduïda (per seure s'ha d'aixecar força la cama), o dolor lumbar o d'espatlles.

9 ESQUÍ DE FONS



 P1 - P2 - P4 - P8 - P9

Ús

Enfilar-se amb precaució als suports dels peus i, amb les mans agafades a la barra, moure les cames com si caminéssim a poc a poc i controlant el moviment. En cas de descoordinació, cal aturar-se i tornar-hi. Utilitzar-lo 5-10 min.

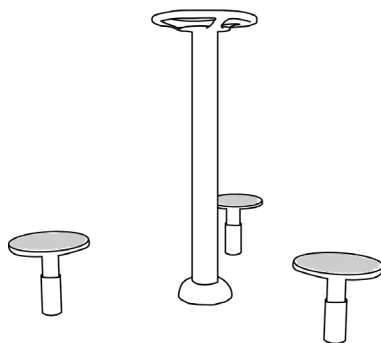
INDICACIONS

Potencia la musculatura abdominal, de la columna, dels malucs i de les cuixes, i la musculatura de les espatlles i columna dorsal.

CONTRAINDICACIONS

Inestabilitat o falta de força a les cames (perill de caiguda), o dolor a les espatlles.

10 GIR DE CINTURA



 P1 - P4

Ús

Enfilar-s'hi amb precaució. Un cop dalt i agafat/da, mirar de girar el tronc-pelvis sense bellugar les espatlles, mirant al davant. Utilitzar-lo 5-10 min.

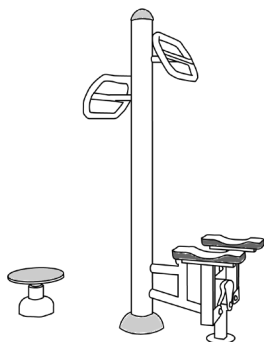
INDICACIONS

Reeduca l'equilibri i millora les rotacions dorsolumbars.

CONTRAINDICACIONS

Inestabilitat o falta de força a les cames (perill de caiguda), o dolor a les lumbar.

11 ESGLAONS GIR DE CINTURA



 P8 - P9

ÚS

GRAONS (steps)

Pujar amb precaució i ben agafat/da anar fent el moviment de pujar graons. Fer-ho màxim 5 min.

GIR DE CINTURA

Pujar amb precaució i ben agafat mirar de girar el tronc-pelvis sense bellugar les espatlles, sempre mirant al davant. Utilitzar 5-10 min.

INDICACIONS

GRAONS (steps)

Potencia les cames i musculatura de l'esquena.

GIR DE CINTURA

Reeduca l'equilibri i millora les rotacions de l'esquena.

CONTRAINDICACIONS

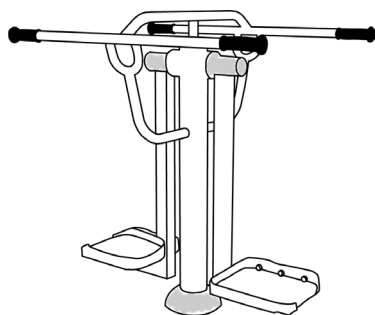
GRAONS (steps)

Dolor als genolls i lumbar, o alteracions de l'equilibri.

GIR DE CINTURA

Inestabilitat o falta de força en les cames (perill de caiguda), o dolor a les lumbar.

12 ESLÀLOM



 P2 - P8

Ús

Pujar amb precaució. Un cop dalt i agafat/da, fer balanceigs laterals, millor amb les cames lleugerament flexionades. Utilitzar-ho 5-10 min.

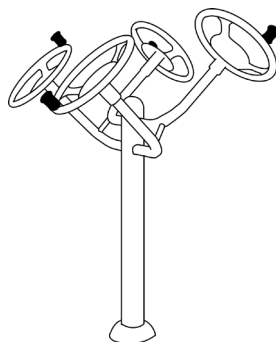
INDICACIONS

Potencia l'equilibri, les cames i la columna.

CONTRAINDICACIONS

Dolor lumbar intens, o manca d'equilibri si no s'està en companyia.

13 RODES



 P2 - P4 - P8 - P9 - P10 - P11

Ús

Fer girar suaument les dues rodes en un mateix sentit, les dues en l'altre sentit, i en sentit contrari l'una de l'altre, 5-10 min.

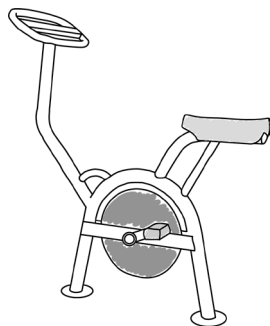
INDICACIONS

Potencia les espatlles i la musculatura dorsal pericapsular. Ajuda a la coordinació de tots dos braços.

CONTRAINDICACIONS

Dolor a les espatlles.

14 BICICLETA ESTÀTICA



 P1 - P4 - P9

ÚS

Pedalar a poc a poc, sense perdre el control de 5 a 10 min.

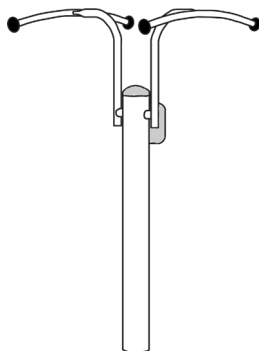
INDICACIONS

Potencia les cames i estimula la circulació.

CONTRAINDICACIONS

Molt de dolor als genolls o engonals.

15 ELEVACIÓ

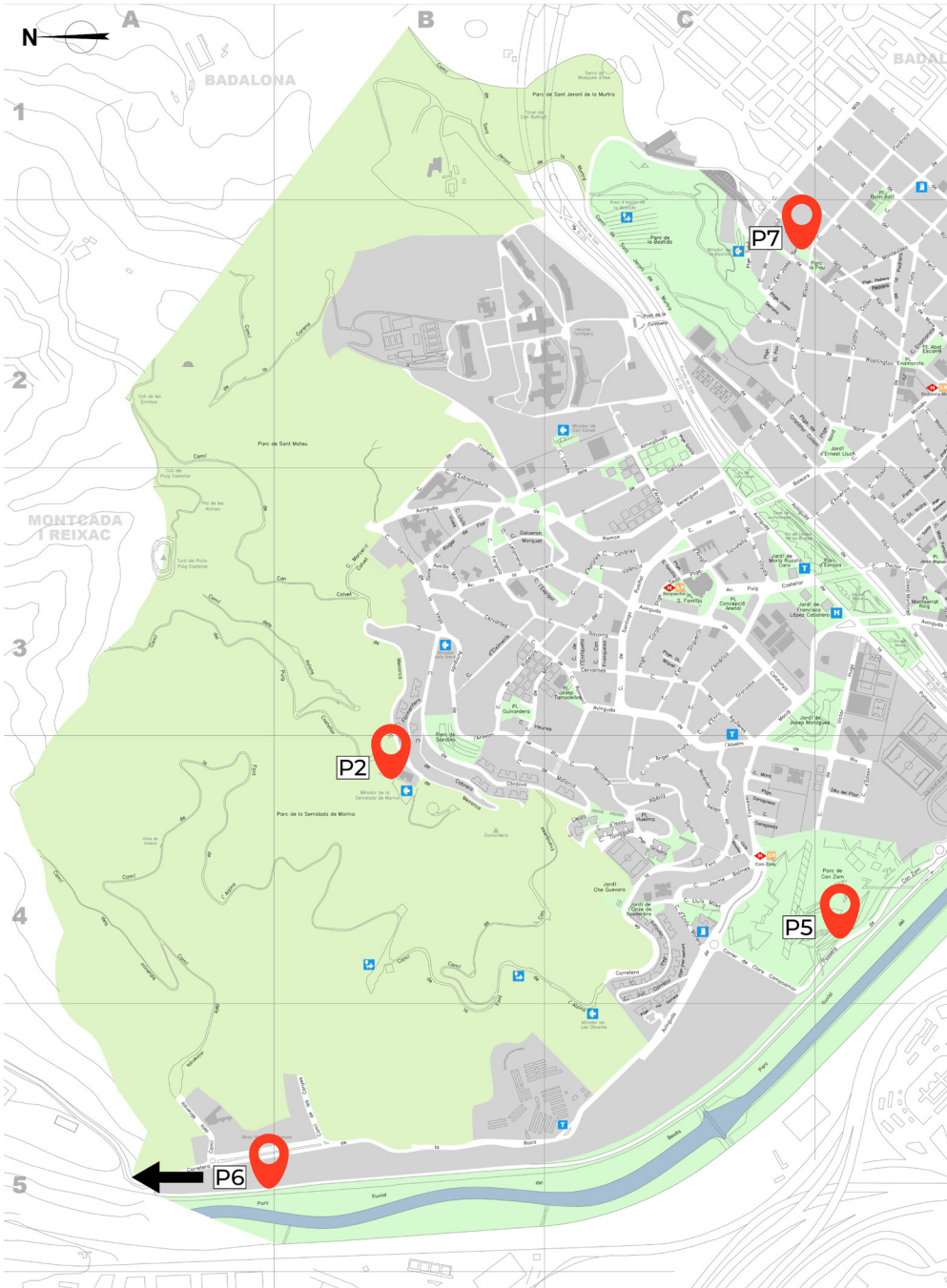


 P5

CONTRAINDICACIONS

No recomanat per a persones grans.

Santa Coloma de Gramenet



Mapa en línia

<https://bit.ly/aparellsgimnastica>



UBICACIÓ

P1 - Jardí Can Peixauet

P2 - Jardí Mirador Serra de Marina

P3 - Jardí Balandrau (biblioteca)

P4 - Parc Torre Balldovina

P5 - Passeig de Ribera Can Zam

P6 - Passeig de Ribera pont de Montcada

P7 - Plaça La Pau (c. Josep Serrano)

P8 - Plaça Mediterrània

P9 - Parc dels pins – Motocròs

P10 - Plaça Olimp

P11 - Plaça Monturiol

APARELL

2 - 8 - 9 - 10 - 14

2 - 9 - 12 - 13

2 - 4 - 5 - 6

2 - 9 - 10 - 12 - 13 - 14

1 - 2 - 3 - 4 - 15

1 - 2 - 3 - 4 - 7

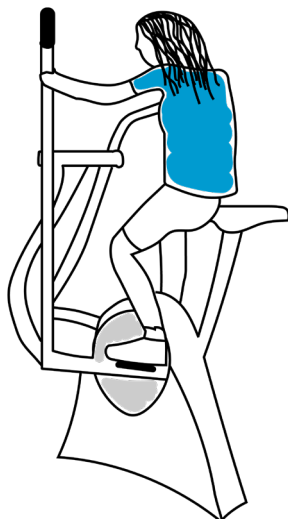
2 - 4

2 - 9 - 11 - 12 - 13

3 - 9 - 11 - 13 - 14

2 - 13

2 - 13



Amb el suport de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Diputació
Barcelona