

Año 2018

Laura Simón Montañés

¿CONOCES LOS GIMNASIOS NATURALES DE TU BARRIO?

LOS PARQUES

BARRIO SAN JOSÉ (ZARAGOZA)

GUÍA DE ESPACIOS VERDES

© Laura Simón Montañés

1.ª edición. Zaragoza, 2019

Edita: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

ISBN: 978-84-16723-81-2

Cuidar  Me



Servicio de
Publicaciones
Universidad Zaragoza



Año 2018

Laura Simón Montañés



¿SABÍA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA LE AYUDA A...?

- **Sentirse mejor** (más relajado, con más energía y dormirá mejor).
- **Es bueno para su mente** (reduce el estrés y la ansiedad, mejora el autoestima y la concentración).
- **Es bueno para su cuerpo** (ayuda a controlar el peso, la presión arterial, el colesterol, la diabetes, los problemas osteo-articulares, ayuda en la prevención de caídas, y reduce el riesgo de cáncer entre otros).

Physical Activity Recommendations for Older Australians

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁ:



1. LOS PARQUES NATURALES DE SU ENTORNO MÁS PRÓXIMO.

2. RUTAS QUE PUEDE REALIZAR EN LOS PARQUES DE SU BARRIO.

3. GIMNASIOS PARA PERSONAS MAYORES AL AIRE LIBRE.


NO OLVIDE **CONSULTAR A SU MÉDICO** LA ACTIVIDAD MÁS CONVENIENTE PARA USTED.

ATENTO A LAS **PRECAUCIONES** QUE DEBE DE TOMAR EN ESTOS PARAJES NATURALES Y SOBRETODOS, ACUÉRDESE DE



Año 2018

PARQUE LA GRANJA

 Camino de Cabaldos, 50013 (Zaragoza)

Es el gran parque de la zona de San José.



Descripción:

Parque situado en las proximidades del Pabellón Polideportivo Príncipe Felipe. Es un parque atravesado por una acequia de riego que en su zona central forma un pequeño estanque y un mural compuesto por restos arqueológicos. Es un espacio arbolado del que cabe destacar un gran número de palmeras.

- **Superficie:** 35.934 m².
- **Césped:** 27.908 m².
- **Monumentos:** 3 esculturas (Aragón en la Hispanidad, Aragón en el Mediterráneo y Reloj del Sol).

Servicios:

FUENTES PARA BEBER	4
FUENTES ORNAMENTALES	2
PISTAS DEPORTIVAS	Petanca (7), baloncesto y mesa de mus (6)
KIOSKO-BAR	1
SUELTA DE PERROS	Si.
GIMNASIO EN LA CALLE	Si.

¿Cómo llegar?

Línea 44 y 25



Usted esta aquí



MAPA PARQUE LA GRANJA:

RUTA 0,5 KM

RUTA 0,85 KM

RUTA 1 KM

Imagen extraída de: <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/equipamiento/9290>

Mapa calórico:

RUTA 0,5 KM

65 kilos	21,93 Kcal/vuelta
70 kilos	23,62 Kcal/vuelta
75 kilos	25 Kcal/vuelta
80 kilos	27 Kcal/vuelta
85 kilos	28,68 Kcal/vuelta
90 kilos	30,37 Kcal/vuelta
95 kilos	32,06 Kcal/vuelta
100 kilos	33,75 Kcal/vuelta

RUTA 0,85 KM

65 kilos	37, 23 Kcal/vuelta
70 kilos	40,12 Kcal/vuelta
75 kilos	43, 02 Kcal/vuelta
80 kilos	45,9 Kcal/vuelta
85 kilos	48,7 Kcal/vuelta
90 kilos	51,59 Kcal/vuelta
95 kilos	54,48 Kcal/vuelta
100 kilos	57,37 Kcal/vuelta


RUTA 1 KM

65 kilos	43,8 Kcal/vuelta
70 kilos	47,2 Kcal/vuelta
75 kilos	50, 62 Kcal/vuelta
80 kilos	54 Kcal/vuelta
85 kilos	57,3 Kcal/vuelta
90 kilos	60,7 Kcal/vuelta
95 kilos	64,1 Kcal/vuelta
100 kilos	67,5 Kcal/vuelta

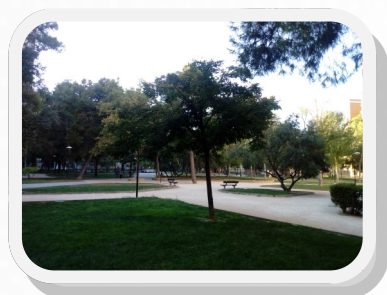
TIENE DISPONIBLE ESTE CARTEL EN EL PARQUE

Año 2018

PARQUE MIRAFLORES

 Pº de los Rosales , 50008 (Zaragoza)

Gran parque de una zona residencial de San José.



Descripción:

Parque situado en medio de una zona residencial del barrio de San José, con gran afluencia de público, al que se puede acceder desde el Camino de las Torres, Avenida Cesáreo Alierta y Avenida Tenor Fleta. Cuenta con una gran cantidad de caminos de terrizo que atraviesan el parque dejando espacios verdes entre ellos, en los que se desarrollan diferentes especies arbóreas y arbustos, así como distintas instalaciones como son pistas de petanca, fuente ornamental, etc.

- **Superficie:** 78.146 m².
- **Césped:** 56.942 m².
- **Monumentos:** 1 escultura (El tirador de barra).

Servicios:

FUENTES PARA BEBER	6
FUENTES ORNAMENTALES	1
PISTAS DEPORTIVAS	Petanca (6) y deportiva (1).
SUELTA DE PERROS	Si.
GIMNASIO PARA MAYORES	Si.
GIMNASIO EN LA CALLE	Si

¿Cómo llegar?

**Líneas 23, 25, C11, C12,
39, 40, 24.**





MAPA PARQUE MIRAFLORES:

RUTA 2 KM

RUTA 0,95 KM

RUTA 0,60 KM



Usted esta aquí

Imagen extraída de: <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/equipamiento/9296>

Mapa calórico:

RUTA 0,60 KM

65 kilos	26,28 Kcal/vuelta
70 kilos.	28,32 Kcal/vuelta
75 kilos	30,36 Kcal/vuelta
80 kilos.	32,4 Kcal/vuelta
85 kilos.	34, 38 Kcal/vuelta
90 kilos.	36,42 Kcal/vuelta
95 kilos.	38, 46 Kcal/vuelta
100 kilos	40, 5 Kcal/vuelta

RUTA 0,95 KM

65 kilos	36,35 Kcal/vuelta
70 kilos.	39,17 Kcal/vuelta
75 kilos	41,99 Kcal/vuelta
80 kilos.	44,82 Kcal/vuelta
85 kilos.	47,55 Kcal/vuelta
90 kilos.	50,38 Kcal/vuelta
95 kilos.	53, 20 Kcal/vuelta
100 kilos	56,02 Kcal/vuelta

RUTA 2 KM

65 kilos	87,6 Kcal/vuelta
70 kilos.	94,4 Kcal/vuelta
75 kilos	101,2 Kcal/vuelta
80 kilos.	108 Kcal/vuelta
85 kilos.	114,6 Kcal/vuelta
90 kilos.	121,4 Kcal/vuelta
95 kilos.	128,2 Kcal/vuelta
100 kilos	135 Kcal/vuelta

TIENE DISPONIBLE ESTE CARTEL EN EL PARQUE

Año 2018

CATÁLOGO DE EJERCICIOS

GIMNASIO PARA MAYORES

(disponible en parque Miraflores)

PRECAUCIONES DE USO

1. NO FATIGARSE CON LOS EJERCICIOS.
2. DETENER EL EJERCICIO SI TIENE DOLOR.
3. SI NO SE DISPONE DE UN BUEN EQUILIBRIO IR ACOMPAÑADO.



Ejercicios avalados por médico rehabilitador y fisioterapeuta:

MÁMPARA CON ESCALERA DE HOMBRO Y DEDOS



- **Función:** Mejora la movilidad de los dedos y mantiene la flexión del hombro.
- **Realización:** Andar los dedos desde abajo hasta el peldaño más alto posible.

MÓDULO DE ESPALDERA



- **Función:** Para realizar estiramientos de la columna.
- **Realización:** Agarrado a la barra estire suavemente la espalda apoyándola sobre el tablero.

Año 2018

CATÁLOGO DE EJERCICIOS

GIMNASIO PARA MAYORES

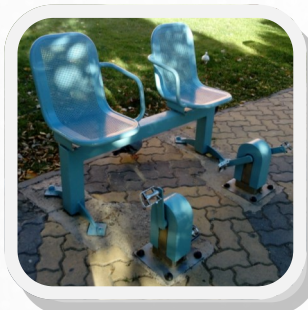
(disponible en parque Miraflores)

DOBLE GIRO CINTURA



- **Función:** Mejora la flexibilidad de la musculatura oblicua de la columna.
- **Realización:** Subido/a en la plataforma y agarrada/o a la barra gire la cintura hacia ambos lados sin mover los hombros.

BANCO CON DOBLE PEDALES



- **Función:** Ejercicio de pedaleos para movilizar caderas, rodillas y tobillos y para mejorar la fuerza de las piernas y la capacidad cardio-respiratoria. Adaptado para uso en silla de ruedas.
- **Realización:** Sentado pedalee a ritmo cómodo sin fatigarse.

MÁMPARA CON DOBLE HÉLICE



- **Función:** Para ejercitar todo el brazo de forma conjunta: giros de pronación-supinación, flexión-extensión del codo, y elevación-descenso del hombro.
- **Realización:** Suba el mango por el muelle hasta su límite.

MÁMPARA CON GIRO DE MUÑECA



- **Función:** Mejorar la pronosupinación, el cierre y apertura de la mano y la fuerza de cierre de los dedos.
- **Realización:** Coja el mango de frente y gire la muñeca a ambos lados.

CATÁLOGO DE EJERCICIOS

Año 2018

GIMNASIO NATURAL
(Disponible en ambos parques)

PRECAUCIONES DE USO

1. MANTENGA UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE **1 METRO** SI ALGUIEN USA UN APARATO.
2. COLÓQUESE CORRECTAMENTE PARA CADA EJERCICIO.
3. CONTROLE SU ESFUERZO CONFORME A SU CAPACIDAD FÍSICA
4. DETENGA EL EJERCICIO SI TIENE DOLOR.



MASAJE (La Granja).



- **Función:** Relaja la tensión muscular de cadera y espalda. Ayuda a mejorar la circulación y el sistema nervioso.
- **Realización:** Coloque la espalda sobre la columna de masaje y realice un movimiento lento, vertical u horizontal.
- **Nota:** Se trata de un movimiento de relajación, por lo que no hay que apretar excesivamente.

ANDADOR ELÍPTICO (La Granja y Miraflores).



- **Función:** Ejercicio cardiovascular para calentamiento del tren superior e inferior. Refuerza la musculatura abdominal y lumbar. Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral, de la cadera, y la movilidad de los miembros superiores e inferiores.
- **Realización:** Subido/a en los estribos y sujetándose a las manillas, mueva las piernas y manos como si estuviese caminando.
- **Nota:** Como el aparato tiene partes móviles, tenga cuidado al subir y bajar al mismo.

Año 2018

CATÁLOGO DE EJERCICIOS

GIMNASIO NATURAL

(Disponible en ambos parques)

FLEXO-EXTENSIÓN DE PIERNAS (La Granja y Miraflores).



- **Función:** Para ejercitación de cuádriceps, femoral, glúteos y gemelos.
- **Realización:** Sentado en la silla con las pesas en los tobillos. Levante las pesas con las piernas y bájeles lentamente, reteniendo el peso.
- **Nota:** No realizar a ritmos elevados.

EXTENSIÓN LUMBAR (Miraflores y La Granja).



- **Función:** Para ejercitar lumbares.
- **Realización:** Colóquese de frente subido en el aparato y apoyando la pelvis en el soporte. Realice extensión y flexión con la espalda manteniendo las piernas fijas.

GIRO DE CINTURA (Miraflores).



- **Función:** Mejora la flexibilidad de la musculatura oblicua de la columna.
- **Realización:** Agarrado al manillar y manteniendo la parte superior del cuerpo fija, haga giros de cintura de 90° a cada lado.

Año 2018

CATÁLOGO DE EJERCICIOS

GIMNASIO NATURAL

(Disponible en ambos parques)



PRESS BANCA SENTADO (La Granja y Miraflores).

- **Función:** Para ejercitación de pectoral y tríceps.
- **Realización:** Sentado correctamente en la silla, agarre las asas y empuje hasta estirar completamente los brazos. Vuelva a la posición inicial despacio, aguantando el peso.



STEPS (Miraflores).

- **Función:** Ejercicio cardiovascular. Ejercitación de tren inferior.
- **Realización:** Agarrándose del manillar, realice el movimiento de subir y bajar escaleras.



REMO (Miraflores).

- **Función:** Para ejercitación de dorsales, trapecios y romboides.
- **Realización:** Apoyado en el asiento y con los pies sobre las barras, agarre con las manos las manivelas llevando éstas hacia su cuerpo y separándolas posteriormente.




DORSALES (La Granja).

- **Función:** Ejercitar los grupos musculares: trapecio, dorsal y pectoral.
- **Realización:** Sentado correctamente en la silla, agarre las asas y tire de ellas hacia abajo sacando el pecho hacia fuera hasta levantar la silla. Vuelva a la posición inicial lentamente, reteniendo el peso.

Año 2018

PLAZA MAYOR

 Pablo Remacha , 50008 (Zaragoza)

Aunque esta guía se destina a los espacios verdes del barrio, a modo de información se presenta esta plaza por tener un **Gimnasio Para Mayores al aire libre**.



Descripción:

Plaza ubicada entre las calles Pablo Remacha y Raquel Meller, junto con el Centro Cultural Teodoro Sánchez Punter (situado en ella). La Plaza y el centro Cultural tienen una superficie de 10.000 m².

¿Cómo llegar?

Línea 24, 40, 39 y 25.



Imagen extraída de: https://www.zaragoza.es/ciudad/centros/detalle_Centro?id=10005

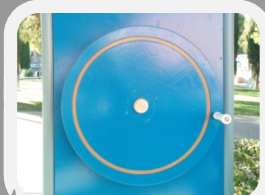
Servicios:

La plaza tiene fuente, Kiosko y espacio para la suelta de perros. La vuelta alrededor de la misma son 300 metros.

El parque para mayores incluye los aparatos mencionados en el catálogo e incorpora otros 3 para trabajar las extremidades superiores:

1. *Rueda de hombro* (colocado de lado, girar la rueda en ambos sentidos).
2. *Rodillos giratorio* (Con las manos gire las asas o el rodillo hacia delante y hacia atrás).
3. *Ruedas de brazos* (Con la espalda recta girar discos hacia dentro y después hacia fuera).

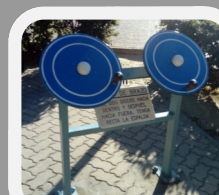
1



2



3



**ESTE MAPA LE MUESTRA LA UBICACIÓN EXACTA DE
LOS GIMNASIOS NATURALES Y LOS GIMNASIOS PARA
MAYORES:**



1. Parque Miraflores:

- Gimnasio Natural.
- Gimnasio para Mayores.



2. Parque La Granja:

- Gimnasio Natural.



3. Plaza Mayor:

- Gimnasio para Mayores.

Año 2018

Laura Simón Montañés





Cuidar Me

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA.

Laura Simón Montañés