



GUÍA

de RECURSOS BIOSALUDABLES para la práctica de la ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE para PERSONAS MAYORES.



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**

www.ssreyes.org

Síguenos también en



Índice

Presentación	P. 4
Introducción	P. 7
Práctica de la actividad física al aire libre	
Beneficios	P. 8
Pautas a tener en cuenta	P. 9
Desarrollo de la actividad	P. 10
Rutas urbanas y naturales saludables	
Mapa rutas urbanas	P. 13
Mapas rutas naturales	P. 14
Descripción de las rutas	P. 16
Parques biosaludables	
Mapa	P. 28
Directorio	P. 29
Utilización de los aparatos	P. 30
Punto activo y de encuentro para personas mayores	P. 37
Propuesta de ejercicios	P. 38



Presentación

Sanse te cuida.

Como la administración más cercana al ciudadano, el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes tiene como principal mandato cuidar a sus vecinos. Los cuidados son la base de una sociedad saludable, la que construimos en Sanse día a día, y los mayores, el colectivo que más méritos ha hecho para recibirlos. Gracias a ellos y su abnegado esfuerzo, hoy disfrutamos de una convivencia pacífica y, aunque tocada por sucesivas crisis como la derivada de la actual pandemia del coronavirus, una convivencia también próspera.

Pensar en mayores no es una obligación, es su derecho; dotarles de los mejores recursos e infraestructuras no es un deber, es su derecho. La presente Guía de recursos biosaludables para la práctica de la actividad física para personas mayores al aire libre forma parte de su derecho a disponer de las mejores herramientas de bienestar posibles, al tiempo que forma parte de nuestra obligación de ofrecerles aquellas de mejor calidad.

Eso es cuidar. Una responsabilidad compartida, en la que el Ayuntamiento pone los recursos y los mayores, la acción. Es lo que llamamos envejecimiento activo. Los mayores que se cuidan, realizan ejercicio físico de suave a moderado, llevan una nutrición equilibrada y saludable no solo viven más, sino que viven mejor. La eterna juventud no existe, ¿o sí? Cuando nos cuidamos, somos eternamente jóvenes, eternamente fuertes, eternamente saludables.

Esperamos que disfrutéis de esta Guía, que hace un detallado repaso de todos los parajes y rutas saludables para practicar actividad física, que os guieis con sus rutas, sigáis sus pautas y recomendaciones y os inspiréis con sus propuestas de ejercicios para que continuéis siendo cada día vosotros, los ciudadanos de Sanse a quienes debemos la sociedad saludable y próspera de San Sebastián de los Reyes.

Sanse, siempre con los cuidados.

Narciso Romero Morro. Alcalde.
Miguel Ángel Martín Perdiguero. Vicealcalde.
Javier Cortés Monasterio. Concejal de personas mayores,
envejecimiento activo y calidad de vida.

Introducción



San Sebastián de los Reyes es un municipio de la Comunidad de Madrid, situado a 18 kilómetros al norte de Madrid. La superficie del término municipal es de 59,26 km² y su población actual es de 92.564 habitantes.

Cuenta con más de un 60 % de su territorio ocupado por zonas verdes, parajes naturales, vías pecuarias, parques... Destacamos, por su valor medio ambiental, la Dehesa Boyal con una extensión de 2,3 km² que forma parte del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, el Monte Pesadilla con una extensión de 3,3 km², las zonas verdes con una extensión de más de 3,5 km² y las riberas de los Arroyos Valdeconejero y Quiñones con un longitud de aproximadamente 4 km. Todo ello hace de Sanse un lugar idóneo para la práctica de la actividad física al aire libre.

Esta guía presenta los recursos, tanto naturales como urbanos biosaludables, la adecuada utilización de los mismos, además de propuestas para que la población mayor en particular y el resto de la población en general realicen actividad física al aire libre.

Desde la Concejalía de Personas Mayores, Envejecimiento Activo y Calidad de Vida os animamos a realizarla.

Práctica de la actividad física al aire libre

La práctica de actividad física y la reducción del sedentarismo son factores que tienen una influencia positiva en la mejora de la salud de las personas, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población. Así, la actividad física practicada con regularidad tiene múltiples beneficios, como, la mejora del bienestar emocional, de la función inmunitaria, la reducción del riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y en general una mejora de la condición física. Los beneficios más destacables de la práctica de la actividad física al aire libre son:

1. Aumento de la autoestima, motivación, mejora de ánimo y reducción de ansiedad y estrés.
2. Está científicamente demostrado que el nivel de endorfinas (las llamadas "hormonas de la felicidad") que se liberan al practicar deporte al aire libre son superiores a cualquier actividad física realizada en un espacio cerrado.
3. Menor sensación de fatiga y mejor percepción del esfuerzo.
4. Despues del ejercicio en espacios verdes, la presión arterial vuelve a los valores basales más rápidamente que cuando se realiza en zonas cerradas, mitigando las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares.
5. Mejora de la absorción y fijación del calcio y el fosforo para mantener los huesos fuertes, ya que los rayos ultravioletas son la principal fuente de vitamina D, una vitamina esencial que el cuerpo produce cuando la piel se expone directamente al sol.
6. Desde el punto de vista biomecánico, debido el desnivel y la irregularidad del terreno obliga al cuerpo a trabajar más y consume más energía (Kcal).
7. Es una actividad fácil, económica, no depende de la condición física y no está ligada a horarios.
8. Al poderse practicar en grupo, es una excelente manera para relacionarse y crear nuevas amistades manteniendo las redes sociales.

BENEFICIOS

Además de estos beneficios, para la población mayor, la actividad física es también un factor clave para mantener una adecuada funcionalidad, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y para prevenir posibles limitaciones funcionales moderadas y graves.

PAUTAS A TENER EN CUENTA

1. Sería conveniente visitar al médico para asegurarse de que no hay ninguna contraindicación.
2. Calentar antes y estirar después de la actividad.
3. Adaptar el esfuerzo a la condición física y destreza de cada persona.
4. Detener el ejercicio si se siente dolor o fatiga.
5. Sería adecuado empezar con sesiones de 40 ó 45 minutos a baja intensidad, siendo el objetivo final ir aumentando el tiempo hasta llegar a los 60 minutos y con una intensidad moderada.



Se recomienda para la práctica:

1. Calzado deportivo adecuado para la actividad.
2. Ropa cómoda y adecuada al tiempo y temperatura exterior que haga ese día, siempre transpirable.
3. Usar protección solar en cualquier época del año.
4. Material deportivo individual (si es necesario para la sesión): pesas, tobilleras, esterilla, etc. (se pueden conseguir de manera "casera").
5. Agua.
6. Para la realización de las rutas naturales se recomienda el uso de mochila y bastones nórdicos para un mayor punto de apoyo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Al aire libre se pueden realizar múltiples tipos de actividad física (caminar, correr, pedalear, ...) con lo cual se hace un trabajo aeróbico, además de ejercicios con aparatos y ejercicios de tonificación.

La propuesta para trabajar al aire libre es:

1. Caminar a través de las rutas.
2. Utilizar los parques biosaludables realizando actividad física con aparatos.
3. Ejercicios físicos de tonificación en el punto activo.

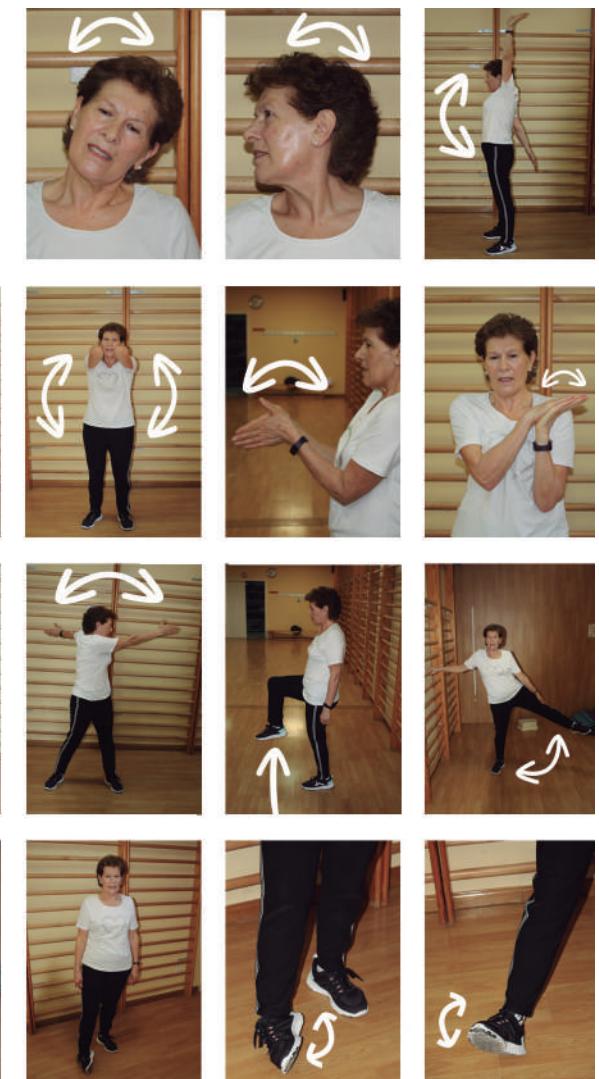
Antes de iniciar la actividad hay que hacer un buen calentamiento (de 5 a 10 minutos) para preparar el organismo y las articulaciones para la actividad física que se va a realizar. Para ello se realizarán ejercicios de movilidad articular con la idea de prevenir lesiones, y que la práctica sea placentera.

Al final de la actividad se aconseja realizar unos estiramientos (de 10 a 15 minutos) de las partes corporales trabajadas ya que eso hará que se recupere la posible fatiga muscular y al día siguiente encontrarse mejor.

Se proponen los siguientes ejercicios para el calentamiento y los estiramientos:

Calentamiento a través de movilidad articular

capacidad de movimiento, realizando rotaciones, flexiones y extensiones. Realizar 10 movimientos en cada ejercicio.



Estiramientos

1. Se deben evitar movimientos bruscos y trabajar al límite de tus posibilidades personales.
2. Es normal que se note una ligera tensión en el músculo estirado, pero nunca dolor.
3. Mantener de 30" a 60" prestando atención a la correcta ejecución.
4. Respirar con normalidad.



Isquiotibiales y espalda



Abductores



Glúteos y lumbares



Deltoides



Deltoides



Cuadriceps



Abdominales



Glúteos



Psoas ilíaco



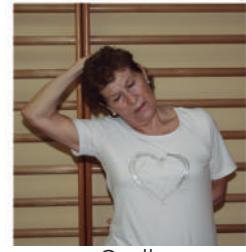
Abductores



Gemelos



Gemelos



Cuello

Rutas urbanas y naturales saludables

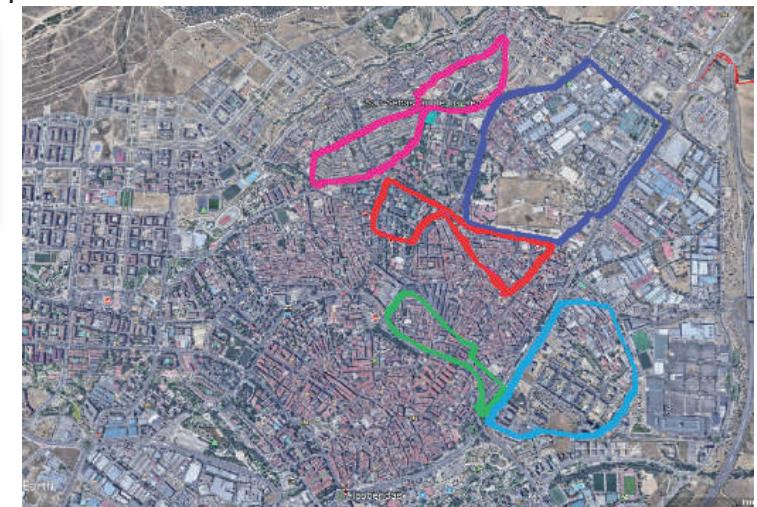
Se proponen 12 itinerarios saludables de los cuales algunas son rutas urbanas que se inician desde el punto más cercano al domicilio e incluso se pueden enlazar unas con otras en función del estado físico de cada uno. Y hay otras rutas diseñadas para disfrutar de los recursos naturales que el municipio de San Sebastián de los Reyes brinda, como son las rutas de la "Dehesa Boyal", Arroyo de Valdeconero y Quiñones, llamada coloquialmente la ruta del colesterol, y otras menos conocidas, pero de enorme belleza y gran biodiversidad como son el Monte Pesadilla y la ribera del Jarama.

Además, todas las rutas tienen un soporte web que complementa y aumenta la información de las rutas y que a través de los smartphones, por medio de la app de Wikiloc, se pueden descargar con el código QR. Otra opción que también se brinda es a través de la dirección web para poder verlo en cualquier explorador y ver todas las opciones que ofrece (ruta, mapas, perfil, desnivel, distancia, fotos, waypoints y muchas más opciones).

Enlace web: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=6679094>



MAPA DE RUTAS URBANAS



Ruta 1. Av. de España

Ruta 2. Zona centro

Ruta 3. Zona Praderón

Ruta 4. Senda verde "Rosa Luxemburgo"

y barrio de Los Arroyos.

Ruta 5. Zona Moscatelares.



MAPA DE RUTAS NATURALES

Ruta 6. Monte Pesadilla
(Urb. Fuente del Fresno) -
(Urb. Ciudadcampo).



Ruta 8. Dehesa Boyal - Perimetral.
Ruta 9. Dehesa Boyal - Central.

Ruta 10. Arroyo de Valconejero
y Quiñones.
Ruta 11. Mirador del Helecho.



Ruta 7. Zona Cerro del Baile (Urb. La Granjilla)



Ruta 12. Ribera del Jarama.

Descripción de las rutas

RUTA 1. AV. DE ESPAÑA

Distancia: 2,42 km.

Dificultad: Fácil

Duración: 38 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 17 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53572300/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: Iniciamos la ruta en la Av. de España a la altura del parque, hacia el Centro de Salud Reyes Católicos, cruzaremos varias calles, pero seguimos por la Av. de España. Llegará un punto que la calle nos guía a una curva a la derecha, es el inicio de la Av. de la Sierra, justo en frente se sitúa el Tren Cercanías y el Centro Comercial "La Viña". Continuaremos en ligero ascenso hasta llegar a un punto que la calle vuelve a guiarnos a la derecha tomando la C/ Asturias. Giraremos a la derecha y entramos en la Av. Colmenar Viejo que lo haremos descendiendo para llevarnos a la C/ Real. Llegados a la calle Real giramos a la derecha para pasar por el paso de cebra a la izquierda y tomar la C/ Silvio Abad. Pasaremos el colegio que tiene el mismo nombre de la calle dejándolo a mano izquierda y llegaremos al Ps. de Europa donde giraremos a la derecha. La propia vía se acaba en una glorieta que nosotros giraremos a la derecha para tomar el inicio de la Av. de España y continuar hasta el inicio de la ruta tras volver a cruzar la C/ Real y seguir por la Av. de España.



RUTA 2. ZONA CENTRO

Distancia: 3.51 km.

Dificultad: Fácil

Duración: 52 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 21 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53572168/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: Iniciamos en la Pz. de la Constitución con edificios emblemáticos como el Ayuntamiento, El Caserón y la Iglesia, salimos por la C/ Milagro y giramos a la derecha por la C/ San Roque y luego a la izquierda por la C/ Mayor hasta llegar a la Pz. de la Fuente. Continuamos recto por la C/ San Onofre pasando por el Parque Biosaludable de los Reyes Católicos y llegamos a la Pz. Andrés Caballero donde giramos a mano izquierda para tomar la Av. de la Sierra. Seguimos hasta llegar a la C/ Cervantes que al finalizar giramos a mano derecha por la Av. de la Independencia. Pasamos la Iglesia de la Vid y continuamos hasta la glorieta de la Fuente Cibernética, donde se sitúa el Metro Baunatal. Giraremos a mano derecha para tomar la Av. de Baunatal pasando por el Teatro Auditorio Adolfo Marsillach, Centro Sociocultural Pablo Iglesias, Biblioteca Marcos Ana y Monumento de los Toros que pasaremos de frente pasando también por el Parque Biosaludable de los Reyes Católicos. Avanzamos hasta llegar a la Glorieta Norberto Buenache y tomaremos la Av. de los Reyes Católicos por su acceso peatonal central. Pasaremos la plaza de Toros "La tercera" y cruzaremos el parque junto al Centro de Salud V Centenario pasando por el Metro Reyes Católicos. Tomamos a mano derecha la Calle Real hasta llegar al punto de inicio.

RUTA 3. ZONA PRADERÓN

Distancia: 3,99 km.

Dificultad: Fácil.

Duración: 1 hora aprox.

Desnivel subiendo: 50 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53317427/esqa?h=xmewjjbkmd>



745 m

695 m

3,99 km

la misma vía y cruzaremos las calles Poeta Rafael Morales, Alonso Zamora Vicente, Francisco Ayala, José Hierro. Llegamos a la Glorieta Isla de Gran Canaria y la rodeamos siguiendo por la Av. Tenerife, esta avenida no es recta y en este punto hace un ángulo de 90°. Continuaremos por esta avenida pasando por el Punto Limpio, el Centro Cívico Pepe Viyuela, Centro de Educación Especial Vicente Ferrer y los Institutos Joan Miró y Atenea hasta llegar a la Pl. de Cuzco, donde tomaremos la Av. Baleares. Nos lleva hasta la Av. Navarrondán e iremos viendo a mano derecha el Recinto Ferial, el Parque de la Mariana hasta llegar a la Glorieta Norberto Buenache. En este punto giraremos a mano izquierda para tomar la Av. Reyes Católicos dejando a mano derecha el parque de la Marina con el Punto Activo y unos metros más abajo la Plaza de Toros "La Tercera".

RUTA 4. SENDA VERDE "ROSA LUXEMBURGO" Y BARRIO DE LOS ARROYOS

Distancia: 4,33 km

Dificultad: Fácil

Duración: 1 hora y 5 minutos aprox.

Desnivel subiendo: 28 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53233678/esqa?h=xmewjjbkmd>



757 m

707 m

4,33 km

Itinerario: Empezamos en la Pl. Baunatal tomando la Av. Lomas del Rey. Al finalizar llegamos a la glorieta del Búho y giramos a la derecha por la Av. Valdelasfuentes. A escasos metros tomaremos a mano derecha la zona peatonal que está entre las pistas exteriores deportivas y el centro de APAI. Continuamos por la parte adoquinada que cruza toda la zona de la Rosa Luxemburgo atravesando la Av. de Miguel Hernández, Av. Rosa Luxemburgo y llegando a la Av. de Euskadi. En todo este recorrido se puede observar a ambos lados la gran variedad floral y especies arbóreas con sus respectivas indicaciones. Llegados a la Av. de Euskadi giramos a mano izquierda y pasamos por el Centro de Salud Rosa Luxemburgo entrando en la Av. de Navarra hasta llegar al Ps. de Guadalajara. Desde este punto iremos por una calle peatonal cruzando varias calles y continuando también por la zona peatonal del Ps. Rías Bajas hasta llegar a la Av. de Portugal, tomándola a mano derecha llegando a la Pl. de Cuzco. Seguimos a mano derecha por la Av. Tenerife pasando por la Pl. de los Abogados de Atocha y continuando por la Av. de Aragón hasta llegar a la Av. de Euskadi donde giraremos a mano derecha para llegar al punto de inicio la Pz. Baunatal.

RUTA 5. ZONA MOSCATELARES

Distancia: 3,07 km.

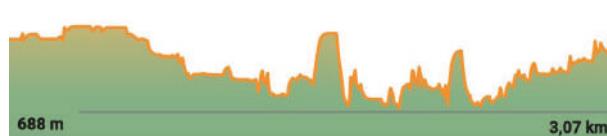
Dificultad: Fácil.

Duración: 45 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 25 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53572343/esqa?h=xmewijbkmd>



Itinerario: Iniciamos la ruta en el Ps. de Europa con Av. Severo Ochoa a la altura de la glorieta, dirección hacia la gasolinera, llegando a la glorieta con sus peculiares árboles de tronco de agua. Continuamos por el Ps. de Europa pasando por debajo de la pasarela de madera (puente peatonal) y pasando un supermercado y gimnasio a mano derecha, hasta llegar a mano derecha a la Av. Camino de lo Cortao en ligero descenso.

Giraremos a la derecha al llegar a la Av. Matapiñonera y pasaremos un largo paso de cebra para continuar por la

zona peatonal. Pasaremos la glorieta y continuaremos por la Av. Matapiñonera para dejar al lado derecho el colegio Infantas Cristina y Elena y el Instituto Julio Palacios y a la izquierda el Estadio Municipal de Fútbol José Luis de la Hoz – Matapiñonera. Cruzamos la siguiente glorieta continuando por la misma vía y en el lado derecho se sitúa Centro Tecnológico y de Equipamiento Municipal, seguiremos hasta llegar a la siguiente glorieta y coger la segunda calle a la derecha para ir por la Av. Juncal. Pasaremos varios pasos de cebra cruzando calles que desembocan en la Av. Juncal y llegaremos hasta el final de la vía para tomar a mano derecha el Ps. Europa que nos llevará hasta el inicio de la ruta.

RUTA 6. MONTE PESADILLA (URB. FUENTE DEL FRENO - URB. CIUDALCAMPO)

Distancia: 4,64 km.

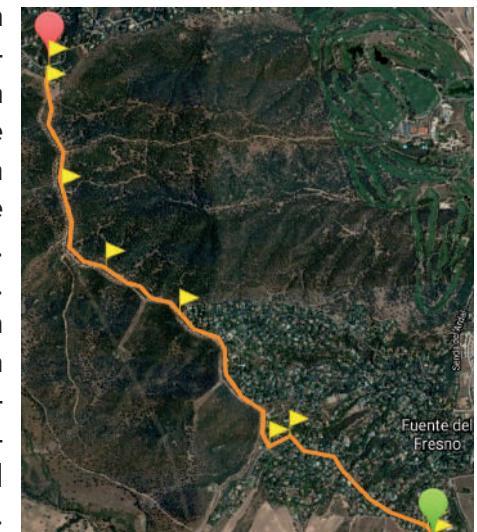
Dificultad: Moderada

Duración: 1 hora 10 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 58 m.

Tipo de ruta: Ida

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53280652/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: Iniciamos la ruta en la Parroquia Nuestra Señora de Fuente del Fresno y continuamos por la Av. Sancho Rosa. Av. larga y que iremos por el lado izquierdo de la carretera por seguridad, aunque tenga poco tránsito de vehículos. Cuando llegamos al cruce de la Av. de la Tribuna tomamos esa vía en subida para girar a la derecha en Av. de Viñuelas con una pronunciada cuesta. En toda la Av. de Viñuelas iremos dejando la tapia del mismo nombre a mano izquierda. Cuando finaliza la Av. de Viñuelas, finaliza el recorrido urbano y da comienzo el Monte Pe-sadilla que entraremos

por el paso de peatones y que tiene una amplia pista de tierra que separa el Soto de Viñuelas a la izquierda y el Monte Pesadilla a la derecha. Al finalizar la pista llegamos al punto más alto de la ruta, es el Cerro del Toro, donde se puede observar magníficas panorámicas de la zona y con unos bonitos atardeceres. Continuamos saliendo por el paso de peatones y llegamos al Paseo del Embajador que pertenece a la Urb. Ciudadcampo).

RUTA 7. ZONA CERRO DEL BAILE (URB. LA GRANJILLA)

Distancia: 5,75 km

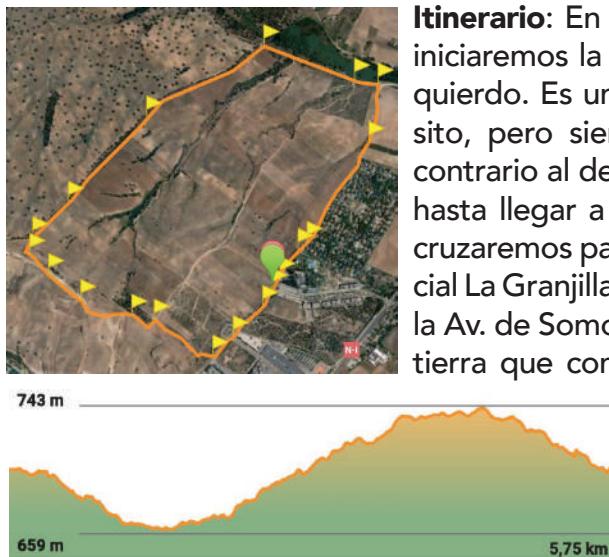
Dificultad: Moderada

Duración: 1 hora y 23 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 72 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53281520/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: En la Av. del Puente Cultural iniciaremos la ruta yendo por el lado izquierdo. Es una carretera de poco tránsito, pero siempre iremos por el lado contrario al de los coches por seguridad hasta llegar a un paso de cebra donde cruzaremos para llegar a la Urb. Residencial La Granjilla, justo ahí, seguiremos por la Av. de Somosierra siendo una pista de tierra que con una leve bajada nos llevará al Arroyo Viñuelas. Antes de llegar al Arroyo Viñuelas giraremos a la izquierda por una pista de asfalto dejando el arroyo a mano derecha, el cual separa la Urb. de Fuente El Fresno de la Urb. La Granjilla. Al finalizar la pista de asfalto nos encontramos con una de las puertas del Soto de Viñuelas. Giramos a mano izquierda empezando a subir por el camino de tierra al lado de la tapia dejando ésta a mano derecha. Pasaremos por la zona denominada Las Colmenillas hasta llegar arriba donde tomaremos un sendero a la izquierda que nos separará de la tapia para ir a la zona del Cerro del Baile. Desde el Cerro del Baile seguimos de frente hacia la zona comercial donde cruzaremos por un paso de cebra la Av. Quiñones y tomaremos el camino de tierra a la izquierda para cruzar la C/ Salvador Madariaga y la salida de coches del aparcamiento de la zona comercial tomando el sendero de tierra. Sendero paralelo a la Av. del Puente Cultural por detrás de la arboleda que al terminar da a la misma avenida donde se inició la ruta.

RUTA 8. DEHESA BOYAL - PERIMETRAL

Distancia: 6,21 km.

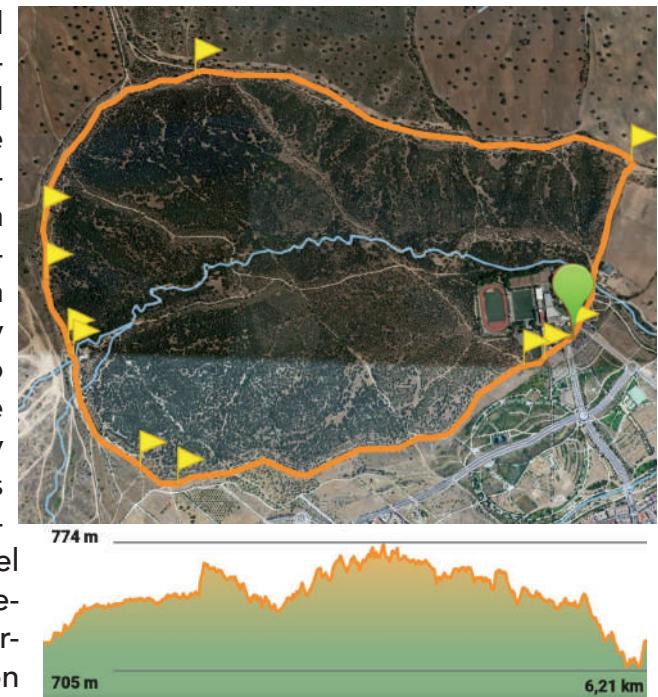
Dificultad: Moderada

Duración: 1 hora y 30 minutos aproximadamente.

Desnivel subiendo: 57 m.

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53131505/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: Desde el aparcamiento del Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal" se puede salir por ambos lados, ya que la ruta es circular. Elegimos la zona de arriba del aparcamiento y tomaremos el camino exterior de la tapia de la "Dehesa Boyal" y siempre lo dejaremos al lado derecho, pasaremos el Mirador del Cerro del Helecho, dejándolo a mano izquierda y a continuación iniciaremos la bajada hacia el área de las "antiguas parrillas", subiremos las "tres marías" hasta llegar a la tapia de Viñuelas que se quedará a mano izquierda. En este punto encontramos un cerramiento con un paso peatonal para evitar el tránsito de vehículos, de tal forma que la Dehesa Boyal quedará siempre a nuestra derecha sin tapia y a la izquierda la tapia del Monte de Viñuelas. Continuaremos hasta el siguiente cerramiento del que saldremos y giraremos a la derecha iniciando la bajada hacia el Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal" donde iniciamos la ruta.

RUTA 9. DEHESA BOYAL - CENTRAL

Distancia: 4,79 km

Dificultad: Fácil

Duración: 1 hora y 10 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 21 m

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/51965641/esqa?h=xmewjjbkmd>



una fuente y volveremos por el camino llamado "técnico" dejando el arroyo de la Dehesa también a mano derecha, hasta llegar por la parte de atrás del Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal", hasta llegar a las caballerizas. Después subir a mano derecha hasta el aparcamiento donde se inició la ruta.

RUTA 10. ARROYO DE VALCONEJERO Y QUIÑONES.

Distancia: 3,65 km

Dificultad: Fácil

Duración: 53 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 0 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53183707/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario:

Desde el aparcamiento del Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal" subimos al aparcamiento de arriba y entramos por la baliza hacia el camino llamado "Llano", dejando el Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal" a nuestra derecha. Iremos por el "Llano" dejando el arroyo de la Dehesa Boyal a la derecha. Llegaremos hasta las zonas de las "antiguas parrillas" donde hay

una fuente y volveremos por el camino llamado "técnico" dejando el arroyo de la Dehesa también a mano derecha, hasta llegar por la parte de atrás del Polideportivo Municipal "Dehesa Boyal", hasta llegar a las caballerizas. Después subir a mano derecha hasta el aparcamiento donde se inició la ruta.



RUTA 11. MIRADOR CERRO DEL HELECHO

Distancia: 5,08 Km.

Dificultad: Moderado

Duración: 1 hora y 20 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 55 metros

Tipo de ruta: Circular

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53131849/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario: Se inicia en el barrio de Tempranales (Av. de Arribes del Duero con C/ Tablas de Daimiel) subimos por la calle adoquinada y cuando termina tomamos el camino de grava hacia el mirador del Cerro del Helecho, donde se pueden ver una panorámica de Madrid al sur y de la sierra de Guadarrama al Norte), desde ahí continuaremos por el camino interno que

discurre entre la tapia de la Dehesa Boyal (dejándolo a la izquierda y la Av. Arribes del Duero (dejándolo a la derecha). Pasaremos por un puente metálico antes de llegar a la Av. Hayedo de Montejo. Desde aquí tomaremos un camino adoquinado de subida hasta llegar al estaque. Pasaremos esta zona y tomaremos a mano derecha la vía adoquinada cruzando la Av. Hayedo de Montejo hasta llegar al camino paralelo al Ps. de la Morcuera dejando el arroyo Valdeconejero a mano izquierda, hasta llegar al Estanque del Huerto de Fermín situado entre la Av. de Sierra Nevada y Av. de Valdeltasfuentes. En este punto tomaremos la Av. de Sierra Nevada hasta llegar a la calle Tablas de Daimiel donde subiremos hasta donde hemos iniciado.

RUTA 12. RIBERA DEL JARAMA

Distancia: 5,42 Km.

Dificultad: Fácil

Duración: 1 hora y 20 minutos aproximadamente

Desnivel subiendo: 0 m

Tipo de ruta: Ida

Sitio web: <https://loc.wiki/t/53179479/esqa?h=xmewjjbkmd>



Itinerario:

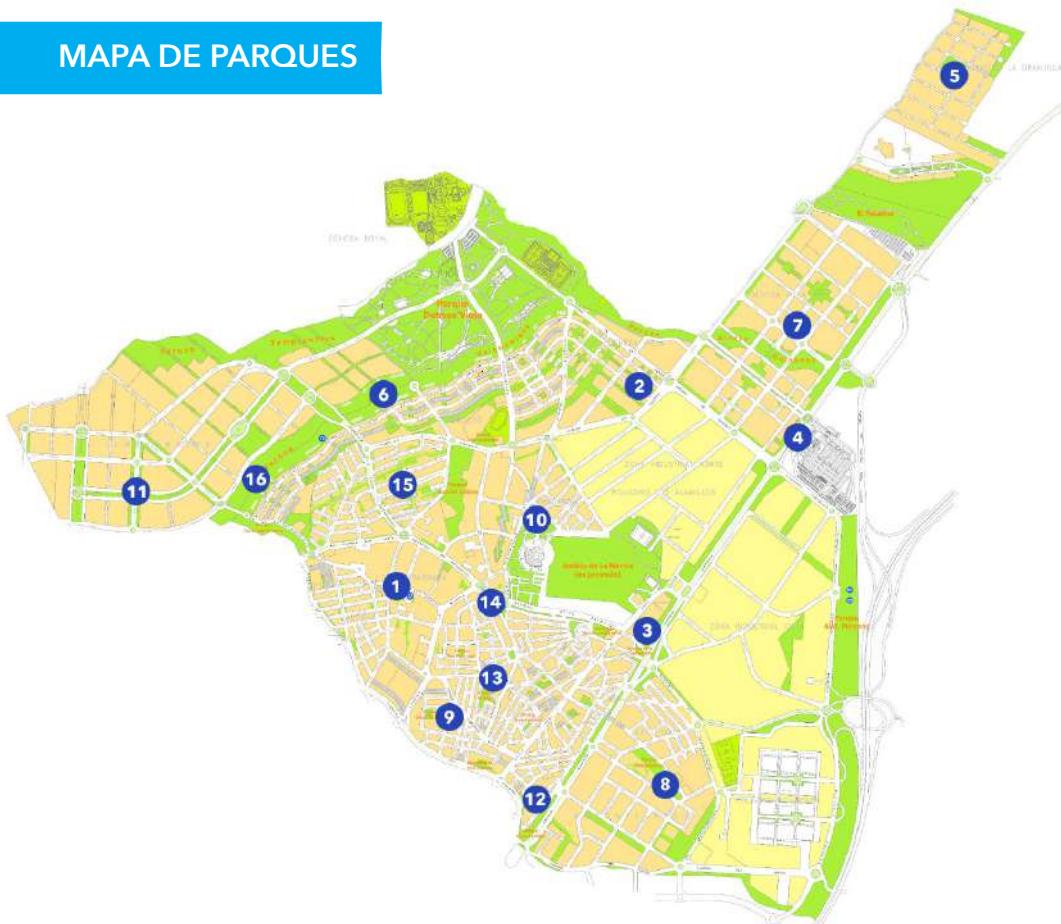
Desde detrás del Hospital Infanta Sofía, en la glorieta Maimónides cruzaremos la Av. del Doctor Jaime Ferrán (salida A-1) cogeremos el camino del Barco paralelo al arroyo de Quiñones hasta llegar al camino que sale a la derecha por el camino de la Robliza y cruzaremos por un puente sobre la autovía A-1. Seguiremos por este camino pasando por debajo del puente que va la M-50 llegando al camino viejo de Barajas. Girando a la derecha iremos paralelos al río Jarama y llegaremos al área de Huelga Chica en la ribera del río Jarama.



Parques biosaludables

Los Parques Biosaludables permiten la práctica de la actividad física 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, aunque toda la población lo pueden utilizar.

MAPA DE PARQUES



DIRECTORIO DE PARQUES BIOSALUDABLES

- 1. **CERVANTES.** C/ Cervantes, 18. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 18.
- 2. **CONCEPCIÓN ARENAL.** C/ Concepción Arenal, C/ Manuela Malasaña. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 4.
- 3. **FUENTE SANTA.** C/ Martín Chirino, c/ P.º Europa. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 13.
- 4. **HOSPITAL.** P.º Europa frente al hospital. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 5. aparatos: 5. 6.
- 5. **LA GRANJILLA.** Unión de C/ Labranza c/ C/ De los Molinos. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 8.
- 6. **LOS ARROYOS.** Parque de Los Arroyos, Valdeconejero, P.º Albacete. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 31.
- 7. **MERCEDES RODODERA.** C/ Mercedes Rododera, C/ Francisco Ayala. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 4.
- 8. **MOSCATELARES.** Frente a Av. Moscatelares, 17. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 14.
- 9. **PALMERAS.** C/ Palmeras. Sup.: Pavimento. N.º aparatos: 8.
- 10. **PARQUE DE LA MARINA.** Av. Navarrondán c/ C/ Cantabria. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 10.
- 11. **PICOS DE EUROPA.** Bulevar Picos de Europa c/ Av. Coto de Doñana. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 5.
- 12. **PICOS DE OLITE.** C/ Cristo de los Remedios, P.º de Europa, Silvio Abad. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 10.
- 13. **PILAR.** C/ Pilar, cruce C/ De Las Fuentes. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 6.
- 14. **REYES CATÓLICOS.** Pl. Reyes Católicos, C/ San Onofre. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 15.
- 15. **ROSA LUXEMBURGO.** Detrás de C/ Antonio Machado. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 8.
- 16. **SIERRA NEVADA.** Av. Sierra Nevada. Sup.: Tierra. N.º aparatos: 4.

Utilización de los aparatos

Es fundamental el buen uso de los aparatos que están en los parques Biosaludables, pues permiten conseguir un beneficio en la salud de la persona. Es importante evitar posiciones contraindicadas que puedan provocar lesiones, para ello se presentan unas recomendaciones y precauciones para su buena ejecución además de una clasificación de los aparatos en función de su acción motora.

Recomendaciones y precauciones a tener en cuenta:

1. Antes de realizar cualquier ejercicio consultar con su médico.
2. Ejecutar los ejercicios siempre de una forma acompasada y sin movimientos bruscos.
3. En caso de notar dolor, suspender el ejercicio.
4. Agarrarse antes de iniciar el ejercicio y no soltarse hasta que se termine.

Clasificación de los aparatos en función de su acción motora:

Ejercicio aeróbico.

Siempre en función del estado físico de la persona, de 2 a 4 series de 5, 10 o 15 minutos de ejercicio suave recuperando 30 segundos entre cada serie.

Ejercicio de tonificación y fuerza.

Siempre en función del estado físico de la persona, de 2 a 4 series de 10 a 15 repeticiones recuperando 30 segundos entre cada serie.

Ejercicios de estiramientos, movilidad articular y equilibrio.

Siempre en función del estado físico de la persona, de 2 a 4 series de 1 a 2 minutos de ejercicio suave recuperando 30 segundos entre cada serie.

APARATOS AERÓBICOS



BICICLETA ESTÁTICA

Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.

PEDALES (CYCLE)



Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.



ESQUÍ DE FONDO (SKY)

Acción Motora: Trabaja y refuerza toda la parte inferior del cuerpo, cuádriceps, gemelos, etc. Mejora la flexibilidad de la cadera y columna vertebral. Mejora la función cardíaca y pulmonar.



PATÍN

Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.



REMO

Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.

APARATOS DE TONIFICACIÓN Y FUERZA



PULL & PUSH

Acción Motora: Fortalece musculatura posterior del cuerpo (pull), espalda, zona lumbar, etc. Fortalece musculatura anterior del cuerpo (push), pectorales, hombros...



CABALLO

Acción Motora: Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores pecho, hombros y espalda, mejorando la capacidad cardio-pulmonar.



ASCENSOR

Acción Motora: Aumenta y fortalece hombros, dorsal y pecho. Mejora la flexibilidad de la articulación del hombro y codo.



COLUMPIO

Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.



PONY (ROW)

Acción Motora: Mejora el tren inferior en especial los músculos cuádriceps. Movilidad de las articulaciones de la cadera, rodillas y tobillos. Mejora la función cardíaca y pulmonar.



STEP

Acción Motora: potencia, desarrolla y mejora la musculatura de las piernas.



SURF

Acción Motora: Refuerza la musculatura de la cintura y mejora la flexibilidad y coordinación del cuerpo. Ejercita la columna y la cadera.

APARATOS DE ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR



RUEDAS TIMÓN

Acción Motora: Mejora y aumenta la movilidad articular de los miembros superiores, en especial de la articulación del hombro.



ROTARY

Acción Motora: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de los hombros, codos, muñecas y clavículas.



VOLANTE

Acción Motora: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de los hombros, codos, muñecas y clavículas.



SPINNER

Acción Motora: Potencia, desarrolla y mejora la musculatura de los hombros. Mejora la flexibilidad general de los hombros, codos, muñecas y clavículas.



CINTURA

Acción Motora: Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar. Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera.



STRECH

Acción Motora: Mejora la flexibilidad del tren inferior (cuádriceps, bíceps femoral, gemelos...).



BARRAS

Acción Motora: Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la condición muscular de la espalda.



BARRAS PARALELAS

Acción Motora: permite desarrollar la marcha (andar) con el apoyo de las barras para propiciar un mejor patrón de la marcha y el equilibrio.



MASAJE

Acción Motora: Relaja la tensión muscular de la cadera, extremidades inferiores, espalda y región lumbar. Ayuda mejorar la circulación y el sistema nervioso.



CIRCUITO BIOSALUDABLE 1

PEDALES / ESPALDERA / ESCALERA CON BARRA.

Acción Motora: Escalera de dedos, zig-zag, escalera de brazos, hombros, rueda de hombros, espaldera, escalera y rampa, banco de pedales, juego 3 en raya.



CIRCUITO BIOSALUDABLE 2

RUEDA BRAZOS / CINTURA / HOMBROS.

Acción Motora: Zig-zag, hombros, rueda de hombros, espaldera, cintura.
Escalera de dedos, hombros VH, escalera de brazos, rueda de hombros, cintura.



MÓDULO DE PIERNAS Y COORDINACIÓN

Acción Motora: potencia, desarrolla y mejora la musculatura de las piernas.



MÓDULO DE HOMBROS, EQUILIBRIO Y PIERNAS

PEDALES / RAMPA / HOMBROS

MÓDULO DE BRAZOS, HOMBROS Y ABDOMEN

Acción Motora: Flexibilización de los brazos y hombros y tonificación del abdomen.



MÓDULO DE MANOS, CINTURA Y HOMBROS

Acción Motora: Flexibilizar y ampliar el rango de movimiento en manos, cintura y hombros.

MÓDULO DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

Acción Motora: permite mejorar la marcha (andar) con el apoyo de las barras para propiciar un mejor patrón de la marcha y con las bases de sustentación situadas en el suelo trabajar el equilibrio.



MÓDULO DE ESTIRAMIENTOS

Acción Motora: Estirar los músculos principales del cuerpo como son gemelos, bíceps femoral, cuádriceps, pectoral, dorsal, etc.

Punto activo

Os presentamos este Punto Activo situado en el Parque de la Marina (Av. de los Reyes Católicos con Av. de Navarrondán). El objetivo de este espacio es su utilización como un punto de encuentro para Personas Mayores, en el que se pueda realizar actividad física al aire libre de forma autónoma tanto individual como en grupo.

A continuación se propone una serie de ejercicios físicos de tonificación. Se recomienda llevar unas pesas para miembros superiores, unas tobilleras para miembros inferiores y una esterilla para trabajar la zona central del cuerpo (abdomen y lumbar), además de utilizar lo que la instalación nos ofrece como son las escaleras, barandillas, pared, etc.

Es importante seguir las pautas planteadas en el punto 2 en cuanto a la realización de los ejercicios de calentamiento y estiramiento, así como el resto de los consejos.

El tiempo empleado para esta parte variará según la persona, condición física..., pero se deberá tender a realizar entre 30 y 60 minutos, con una frecuencia de 2 a 3 días por semana.



«La motivación te pone en marcha, el hábito te hace seguir» (Jim Ryun).

PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ejercicios para miembros superiores



Bíceps, codos pegados al cuerpo flexionar y extender los codos.



Hombros (deltoides) brazos al costado del cuerpo, abrir y luego cerrar los brazos.



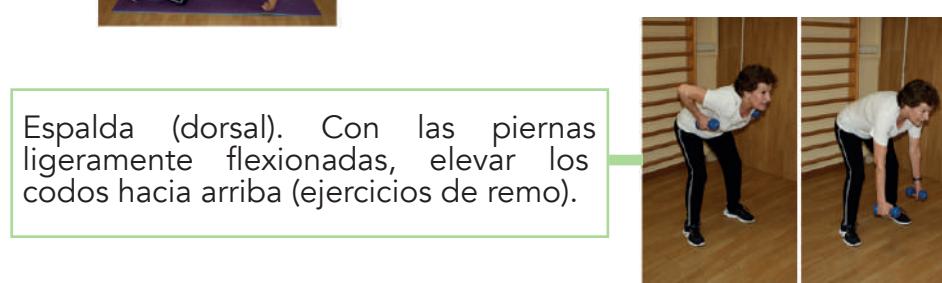
Tríceps: Semiflexión de rodillas. Se lleva la mano hacia detrás de la nuca flexionando el brazo 90°. Se extiende el brazo moviendo sólo el codo.



Pectoral, variante 1. Sobre una pared apoyar las manos y flexionar los codos.



Pectoral, variante 2. Sobre una colchoneta apoyar las manos y flexionar los codos.



Espalda (dorsal). Con las piernas ligeramente flexionadas, elevar los codos hacia arriba (ejercicios de remo).

Ejercicios para miembros inferiores



Glúteos y cuádriceps. Semisentadillas. Separar las piernas y dejar el tronco fijo, flexionar y extender las rodillas, nunca sobrepasar con los glúteos del nivel de las rodillas. Llevar los talones a los gúteos y las rodillas al pecho.



Otra opción es subir y bajar un escalón o escaleras alternando una pierna y la otra.



Gemelos. Ponerse de puntillas, subiendo y bajando los talones. Se pueden apoyar las manos en una barandilla para mantener el equilibrio.



Ejercicios para abductores. Abrir y cerrar lateralmente la pierna.



Ejercicios zona abdominal. Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas para proteger la zona lumbar, subir una pierna, bajarla y luego la otra.



Ejercicios zona lumbar. En cuadripié fijando la zona central del cuerpo, elevar un brazo y la pierna contraria a la vez y luego cambiar.



Concejalía de personas mayores, envejecimiento activo y calidad de vida.

Programa de actividad física y educación para la salud.

Para más información o asesoramiento:

infomayores@ssreyes.org

Teléfonos: 91 6539706 y 91 6593520