

PROYECTO DE CIRCUITO BIOSALUDABLE EN EL PARQUE DE SAN ISIDRO DE DAIMIEL

1. Denominación del proyecto

Creación de un Circuito Biosaludable y de Actividad Física en el Parque de San Isidro de Daimiel.

2. Justificación

El Parque de San Isidro constituye un espacio adecuado para fomentar la actividad física al aire libre y promover hábitos de vida saludables entre la población de Daimiel.

La instalación de un **circuito biosaludable equipado con máquinas de ejercicio** permitiría transformar una parte del parque en una zona accesible y gratuita destinada a la práctica de actividad física, especialmente orientada a personas adultas y mayores, aunque también aprovechable por otros grupos de edad.

El proyecto busca combinar **actividad física, salud, convivencia y utilización saludable de los espacios públicos**, ofreciendo a los ciudadanos un lugar donde puedan realizar ejercicio de manera sencilla, segura y al aire libre.

3. Objetivos

Objetivo general

Crear en el Parque de San Isidro una zona deportiva biosaludable que facilite la práctica habitual de ejercicio físico al aire libre y contribuya a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

Objetivos específicos

- Fomentar la práctica habitual de actividad física.
- Facilitar el ejercicio a personas que no acuden habitualmente a gimnasios o instalaciones deportivas.
- Promover un envejecimiento activo y saludable.
- Mejorar la movilidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Favorecer el fortalecimiento de la musculatura.
- Ayudar a mantener una mayor autonomía funcional, especialmente en personas mayores.
- Crear un espacio gratuito y accesible para realizar ejercicio.
- Aprovechar y poner en valor el Parque de San Isidro como espacio de convivencia y actividad saludable.
- Favorecer las relaciones sociales entre los usuarios.
- Sensibilizar a la población sobre la importancia de mantener hábitos de vida activos.

4. Equipamiento propuesto

El circuito está compuesto por diferentes estaciones de ejercicio, procurando trabajar distintas capacidades físicas:

BIOSALUDABLE - ASCENSOR MIXTO
DESCRIPCIÓN: - Indicado para el estiramiento de brazos, espalda y pecho. - Favorece la flexibilidad y coordinación de las articulaciones de hombro y codo. - Altura de caída 45cm. FORMA DE USO: - El usuario, sentado en la silla, tiene que coger las manillas con las manos. Estirar los brazos adelante y atrás, levantando el cuerpo.
BIOSALUDABLE - BANCO PEDALES
DESCRIPCIÓN: Indicado para la mejora de la flexibilidad de las articulaciones inferiores mejorando y aumentando la capacidad cardiopulmonar. FORMA DE USO: - Sentado, coloque la espalda totalmente apoyada en el respaldo y los pies sobre los pedales. En esta posición realice el movimiento del pedaleo normal.
BIOSALUDABLE - CINTURA - SURFING -
DESCRIPCIÓN: - Indicado para el alivio de tensiones musculares en zonas lumbares, dorsales y caderas. - Indicado para el alivio de irregularidades y fatiga en la cintura. Mejora su forma física y reduce cúmulos de grasa abdominal. Altura de caída: 30 cm FORMA DE USO: Subir los pies en las plataformas y coger las barras con las manos. Una vez situado, mover las piernas a ambos lados en balanceo.
BIOSALUDABLE - PONY
DESCRIPCIÓN: Indicado para el fortalecimiento de las funciones cardíacas y desarrollo de la fuerza en músculos de extremidades superiores, inferiores, cintura, abdomen y espalda. Altura de caída 87cm. FORMA DE USO: - El usuario sentado debe coger las manillas y apoyar los pies en los estribos. Estire y flexione brazos y piernas.
BIOSALUDABLE - SPINNING

DESCRIPCIÓN:

Indicado para mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones inferiores, mejorando y aumentando la capacidad cardiopulmonar.
Altura de caída 78cm.

FORMA DE USO:

- Colóquese en el asiento y agarre las manillas. En esta posición realice el movimiento de pedaleo con la espalda estirada.

BIOSALUDABLE - RUEDAS - TIMON**DESCRIPCIÓN:**

- Indicado para la mejora de la función cardíaca, así como la eliminación de las molestias funcionales como dolor o rigidez en las extremidades superiores.

FORMA DE USO:

- El usuario de pie tiene que coger las manillas de las ruedas y hacerlas girar.

BIOSALUDABLE - PATINES**DESCRIPCIÓN:**

- Indicado para reducir tensiones en la zona lumbar, dolores articulares en la cadera.

- Mejora su forma física y la movilidad de las articulaciones de los miembros inferiores.

- Altura de caída 15cm.

FORMA DE USO:

- Subir de pie en los estribos y coger la barra con las manos. Mover piernas adelante y atrás, juntas o separadas.

BIOSALUDABLE - REMO**DESCRIPCIÓN:**

Indicado para reforzar la musculatura de los miembros superiores, así como la de los músculos pectorales, mejorando la función cardiopulmonar.

Altura de caída 51cm.

FORMA DE USO:

- Siéntese en el aparato y sitúe los pies en las huellas, agarre las manillas y simule el movimiento de remar. Se recomienda inspirar al acercar los remos y expirar al alejarlos.

El número definitivo y la distribución de las máquinas deberían determinarse mediante un estudio del espacio disponible, accesibilidad, seguridad, pavimento y zonas de circulación.

5. Beneficios para la ciudadanía

La creación del circuito aportaría beneficios tanto **individuales como sociales**.

Beneficios físicos:

- Mejora de la movilidad articular.
- Mantenimiento y mejora de la fuerza muscular.
- Mejora de la coordinación y el equilibrio.
- Favorece la resistencia cardiovascular.
- Ayuda a combatir el sedentarismo.
- Contribuye al mantenimiento de la autonomía física.

Beneficios para las personas mayores:

El circuito puede convertirse especialmente en un recurso para promover un **envejecimiento activo**, permitiendo realizar ejercicios adaptados y de intensidad moderada, siempre respetando las condiciones físicas individuales.

Beneficios sociales:

- Facilita la convivencia entre vecinos.
- Genera un punto de encuentro saludable.
- Favorece la participación de diferentes generaciones.
- Permite realizar actividad física sin coste económico.

6. Accesibilidad e inclusión

Uno de los principios fundamentales del proyecto sería que el circuito pueda ser utilizado por el **mayor número posible de ciudadanos**, con especial atención a personas mayores y personas con diferentes niveles de condición física.

Las máquinas deberían seleccionarse teniendo en cuenta:

- Facilidad de utilización.
- Seguridad.
- Ergonomía.
- Accesibilidad.
- Información gráfica sobre el funcionamiento.
- Diferentes niveles de capacidad física.

Se recomienda colocar junto a cada estación **paneles explicativos** con ilustraciones sencillas que indiquen cómo utilizar correctamente cada aparato.

7. Seguridad

Para garantizar un uso adecuado del espacio se propone:

- Separación suficiente entre las máquinas.
- Ausencia de obstáculos en las zonas de circulación.

8. Ubicación

Parque de San Isidro – Daimiel (Ciudad Real).

La ubicación permitiría integrar el circuito dentro de un espacio verde ya utilizado por la ciudadanía, evitando que la actividad física quede limitada exclusivamente a instalaciones deportivas convencionales.

9. Impacto esperado

Se espera que el circuito contribuya a:

Más actividad física + menos sedentarismo + mayor convivencia + envejecimiento activo + mejor aprovechamiento del espacio público.

Además, la instalación podría convertirse en un **nuevo recurso deportivo gratuito de referencia para Daimiel**, complementario a las instalaciones deportivas municipales existentes.

10. Conclusión

La creación de un **Circuito Biosaludable en el Parque de San Isidro de Daimiel** representa una actuación destinada a mejorar el uso de los espacios públicos y fomentar un estilo de vida más activo entre la ciudadanía.

Se trata de una propuesta relativamente sencilla de integrar en un espacio verde, pero con potencial para generar beneficios físicos, sociales y comunitarios a largo plazo.

Por todo ello, se propone estudiar la **viabilidad técnica y económica de la instalación de un circuito biosaludable en el Parque de San Isidro**, valorando el número y tipo de máquinas, accesibilidad, seguridad, pavimentación, iluminación y mantenimiento necesarios para su puesta en funcionamiento.

PRESUPUESTO Y DESCRIPCIÓN PARQUE BIO SALUDABLE PARQUE DE SAN ISIDRO

PRESUPUESTO 18.560,49 IVA INCLUIDO

TRANSPORTE, INSTALACION Y MONTAJE INCLUIDO