

MANUAL BÁSICO

# MAQUINA URBAN





Urban es una maquina inclusiva ya que personas con discapacidad y sin ella puede entrenar. Urban es una máquina de terapia física y entrenamiento, en la cual se fortalece tanto el tren superior como el tren inferior. Fue diseñada de la mano con la comunidad de movilidad reducida usaría de silla de ruedas con lesiones medulares T5 hacia abajo y profesionales de salud, el cual tiene como objetivo la independencia del usuario y el movimiento de sus piernas.

Con Urban se puede realizar más de 100 ejercicios y por esta razón es el protagonista del primer spinning para personas con discapacidad en el mundo.



# PARTES

**1.**PESO/SEGURO SILLA

**2.**ESTRUCTURA INFERIOR

**3.**RIELES LATERALES

**4.**ESTRUCTURA SUPERIOR

**5.**TENSOR POSTERIOR

**6.**SOPORTE/TENSOR PIECEROS

**7.**CAJA PROTECTORA DE RIEL

**8.**PORTA CARIMANOLA

**9.**PIECEROS

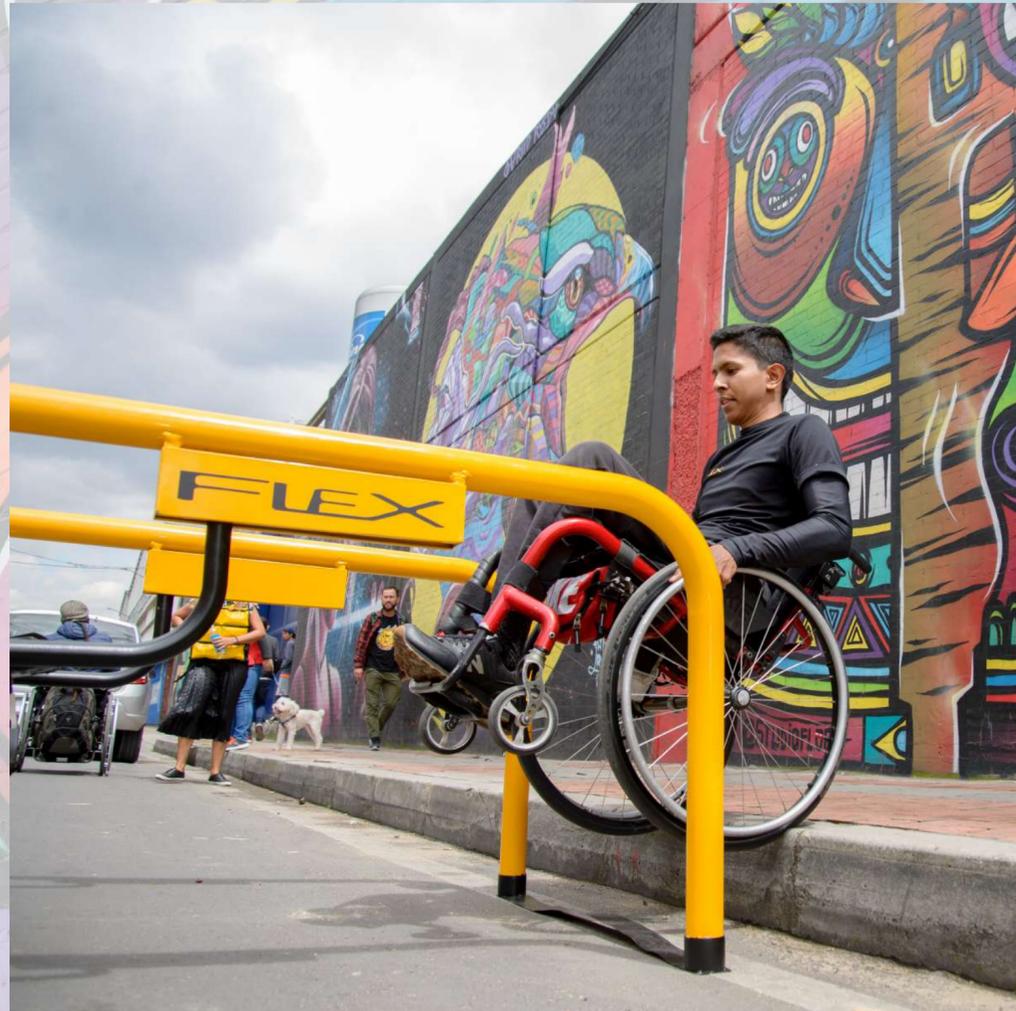
9.1 ESTRUCTURA

9.2 BROCHES



**SECUENCIA DE USO**

**URBAN**



Entra a la máquina, no de caballito, pero si con tu propia silla de rueda. Si no usas silla de ruedas una silla plástica sin brazos te quedaría bien y ubícala de tal manera que las patas traseras de la silla estén dentro de la maquina y no toquen el tensor posterior.



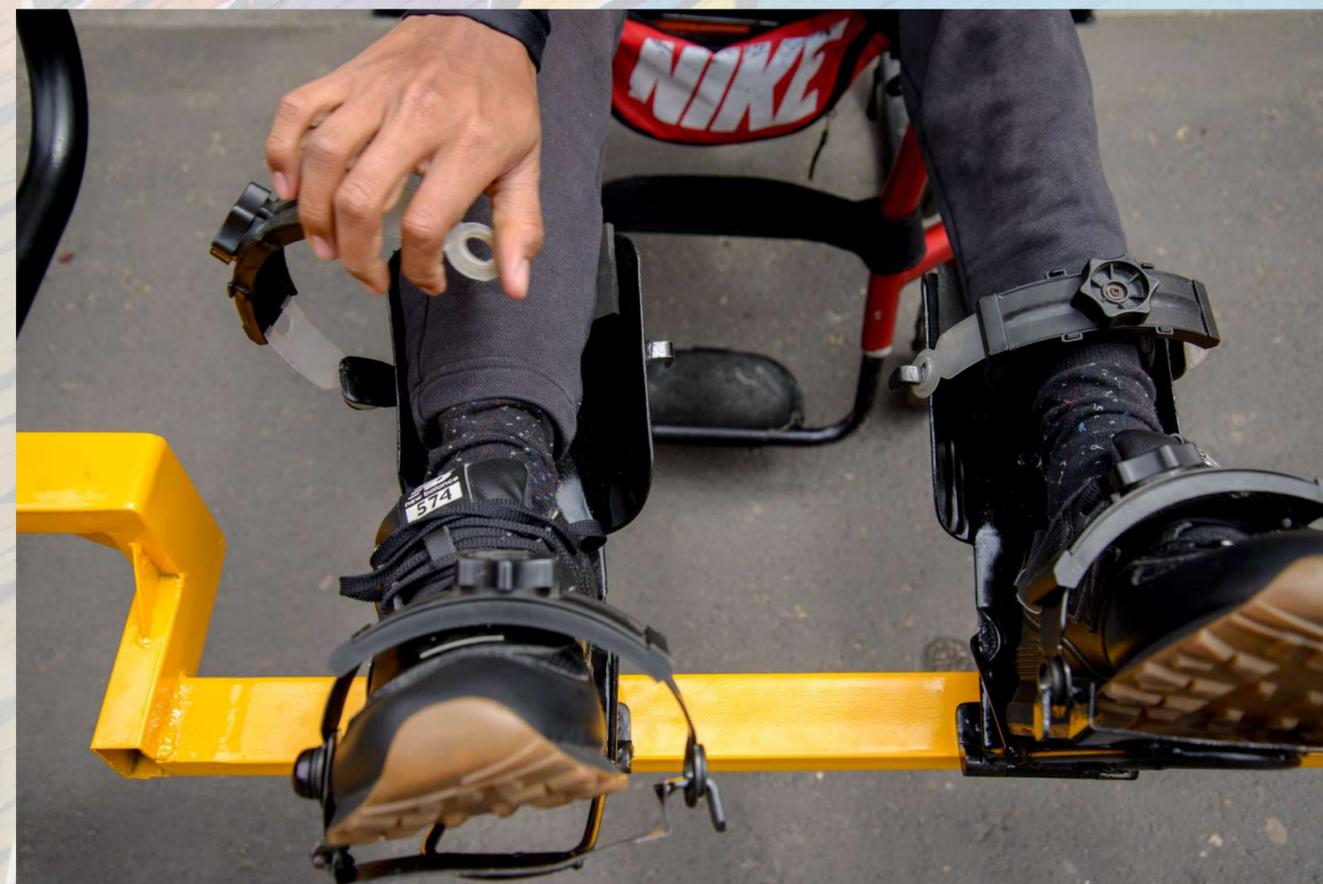
Antes de empezar a entrenar, si estas en silla de ruedas baja tus piernas de la silla de ruedas y ubícalas sobre el piso. Luego de esto pon tus manos sobre la estructura superior, apóyate y eleva la cola de la silla (push up). De esta manera probamos la distancia de tu cuerpo con la máquina.

Ahora realiza calentamiento de cada cintura, de manera descendente. Intercalo con estiramientos activos, recuerda calentar muy bien, hombros, cintura y tobillos, puedes alternarlos con push up. Tomate un tiempo de 10 minutos.





Es hora de conectarte del todo con URBAN, abre los broches los pieceros; luego sube tus piernas haciendo que tu suela toque en totalidad la estructura tubular de los pieceros, debes revisar que tus talones estén encajados dentro de los pieceros.



Ahora ajusta los broche, de tal manera que tus piernas y URBAN sean uno solo.

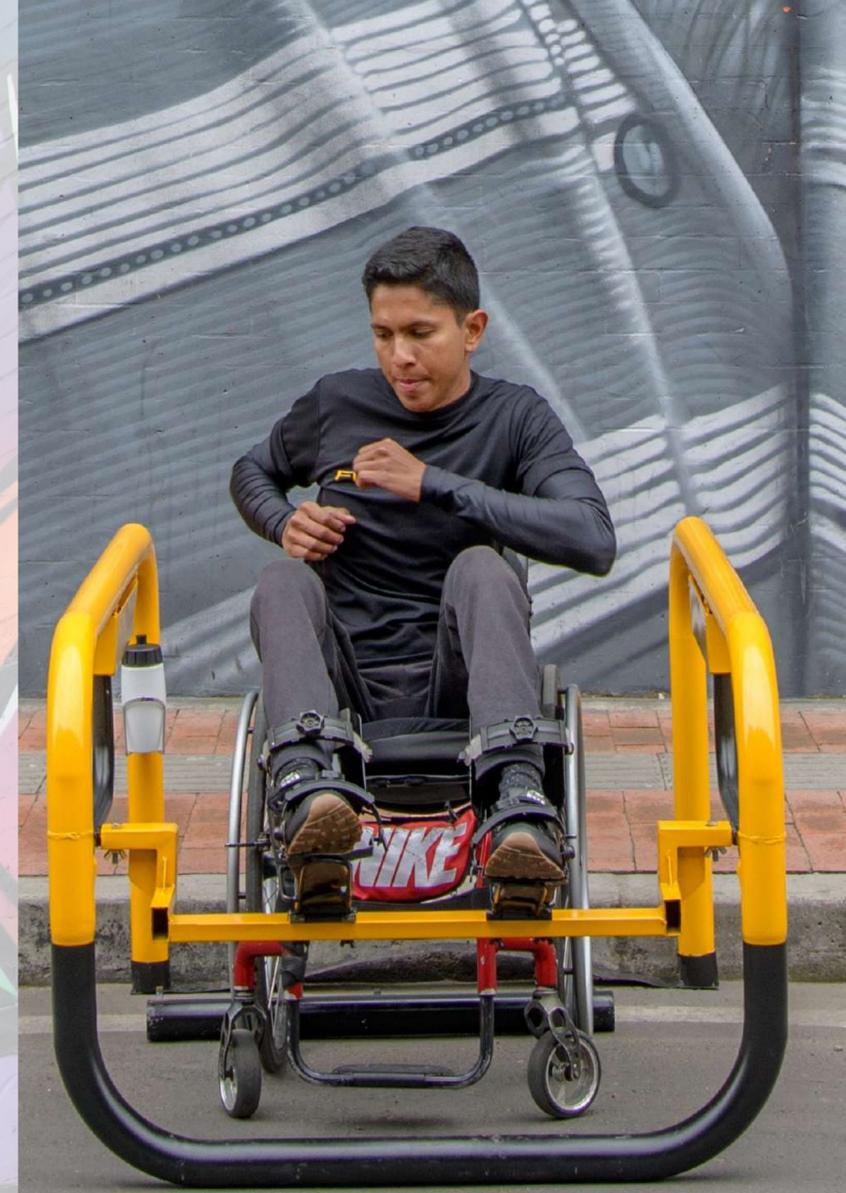


# EJERCICIOS



**Flexo exten**, ejercicio básico extender y doblar la rodilla. Si estas en silla de ruedas, mueve la silla de ruedas delante atrás de tal manera que se doblen las rodillas al ir hacia adelante y estiren al ir hacia atrás. Esto se puede hacer haciendo remo desde la silla y el cuerpo inclinado hacia adelante. Si estas en una silla plástica, sin ruedas, hala desde los picceros hasta tu cuerpo, llevado tus rodillas al pecho, y después empujar los picceros hacia adelante hasta estirar las piernas.

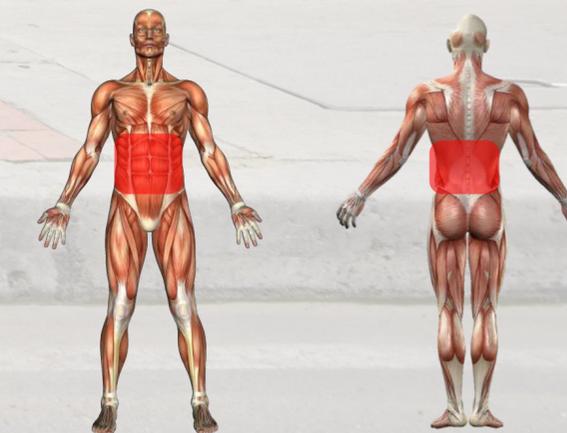




**Trote sobre la máquina**, se realiza con las piernas semi-flexionadas, se aleja la espalda del espaldar de la silla y se mueven los brazos y la cadera de lado a lado, de esta manera generando movimiento irradiado en las pierna, si estas en silla de ruedas se realiza sin frenos. Se realiza mediante ciclos de 2 a 5 minutos.



**Rotaciones de abdomen**, este ejercicios se realiza con las piernas totalmente estiradas, espalda separada del espaldar, se realiza de manera simultanea, rotando de derecha a izquierda



1



2



**Cambios y elevación de tronco,** con las piernas Flexionadas, un brazo se ubica en la mitad de las piernas tocando con la mano la parte central del Soporté/Tensor de piecero y la otra en la parte de afuera sobre el tornillo que esta en el Soporté/Tensor de piecero. El ejercicio se realiza al hacer cambios rápidos pasando de un lado a otro, De esta manera el brazo que estaba en el centro pasa al costado y la que estaba en lado externo a el centro.



**Push Up** básico, Con las piernas Flexionadas, y sujetándote de la estructura principal, levanta la cola de la silla. De esta manera eliminando puntos de presión de gluteos y muslos y hacer carga de peso en piernas. A nivel de fortalecimiento mejora control de abdomen y resistencia de este.

**Push Up** básico piernas estiradas. Con las piernas totalmente estiradas, y sujetándote de la estructura principal, levanta la cola de la silla. De esta manera eliminando puntos de presión de glúteos y muslos, mejorando la circulación completa de los miembros inferiores. A nivel de fortalecimiento mejora control de abdomen y resistencia de este.





**Rotación,** Con las piernas semi Flexionadas y sujetándose de la estructura principal, levanta la cola de la silla. Y trata de realizar círculos con tu cadera cuando estés elevado, giros controlados. De esta manera eliminando puntos de presión de glúteos y muslos, mejorando la circulación completa de los miembros inferiores, haciendo cargas desiguales en el cuerpo y ayudando a mejorar el control Lumbo pélvico.



**Push UP** Con las piernas estiradas sujetándote de la estructura principal, levanta la cola de la silla. Y lleva la cola hacia atrás lo que más pueda y deja que los rieles se muevan hacia ti, apoyando tu movimiento de fuerza y empuje. De esta manera eliminando puntos de presión de glúteos y muslos, mejorando la circulación completa de los miembros inferiores, y apoyamos la contracción de abdomen, glúteos y pelvis.



**Push UP** movimiento de piernas, sujetándote de la estructura principal, levanta la cola de la silla. Y lleva la cadera hacia el lado derecho o izquierdo, haciendo que mediante irradiación de movimiento se general movimientos en las piernas.

**Push UP** Con las piernas estiradas y fuerza en pelvis hacia adelante, sujetándote de la estructura principal, levanta la cola de la silla. Y lleva la pelvis hacia adelante lo que más puedas, buscando una flexión de piernas. De esta manera eliminando puntos de presión de glúteos y muslos, mejorando la circulación completa



**ENTRENAMIENTO CON CHALECO DE PESO DE  
10 LBS**





Se realizan los mismos ejercicios de Push Up, solo que esta vez se tiene un peso externo el cual hace más difíciles los movimientos. Es recomendable empezar con dos o tres almohadillas de peso. De esta manera irle sumando peso cada semana o dos semanas dependiendo el plan de entrenamiento y objetivos del mes.

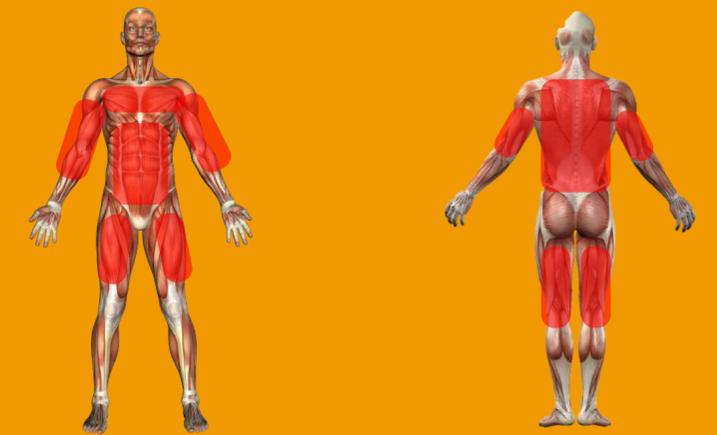
**Trabajo con chaleco y tensión,** se debe realizar siempre con el chaleco, este cuenta con 6 argollas de sujeción en la parte posterior, por medio de estas argollas se asegura el Teratubo por medio del mosquetón ( si o si debe ser teratubo con mosquetón en ambos extremos), el otro extremo se amarra o se busca abrazar la máquina. Con esto se busca generar mayor dificultad al ejercicio y a su vez al momento de generar elevación hacer que tengas que realizar mayor fuerza en la zona media para poder generar estabilidad. de los miembros inferiores, y apoyamos la contracción de abdomen, glúteos y mejoramos la fuerza lumbo pélvica.



# ESTIRAMIENTOS

En la **maquina Urban** puedes realizar entrenamientos de menos impacto, como elongaciones musculares dinámicas o estáticas para mejorar tu linealidad corporal, posturas y contracturas musculares.





**Posición del huevo,**  
Buscamos tener las piernas Flexionadas, rodillas pegadas al pecho y las manos tocando las puntas de los pies o el centro del Soporte /tensor. Este ejercicio Estira el tren superior posterior y parte del Frontal. Alinea la columna.



**Posición del huevo, abrazados,** Buscamos tener las piernas Flexionadas, rodillas pegadas al pecho y abrazamos las piernas, tratamos de sacar pecho lo que más se pueda mientras abrazamos las piernas. Este ejercicio Estira el tren superior posterior y parte del Frontal. Estiras paravertebrales. Alinea la columna.



**Elongación de tren superior,** estiramientos cruzados y simétrico, En estos ejercicios apóyate en la estructura principal para poder hacer fuerza contrarias y buscar mayor elongación.

**Enlongación de pectorales**, este ejercicio se realiza con las piernas semi flexionadas y se ubican los brazos hacia atrás hasta que cojas la estructura principal.



Cuando las sillas de ruedas no tengan buenos frenos se puede ubicar el peso delantero detrás de las sillas como bloqueo.

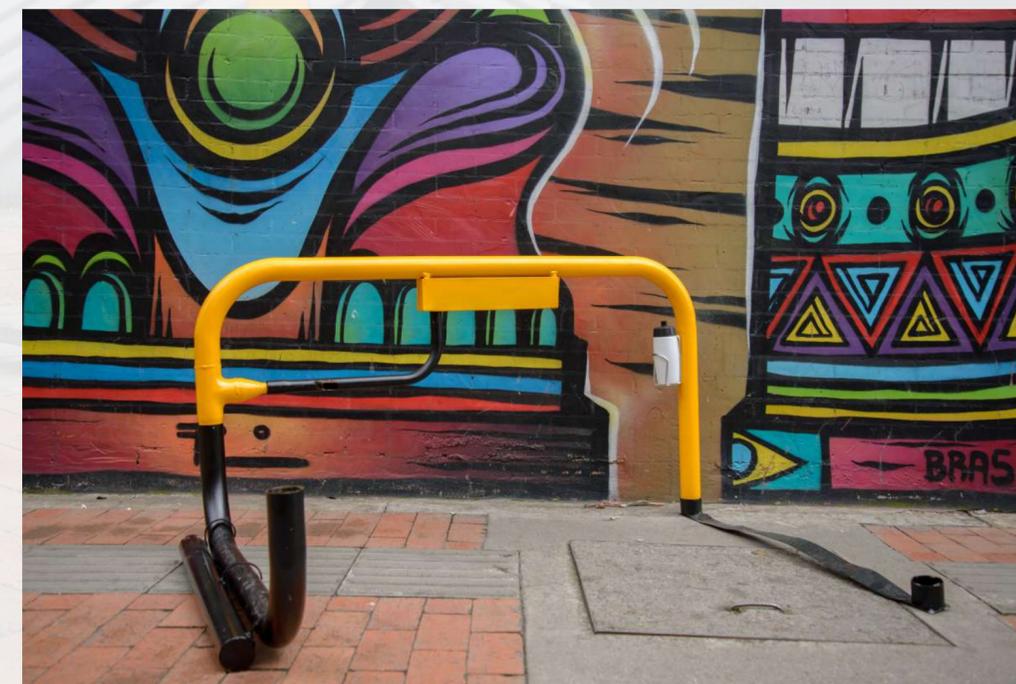
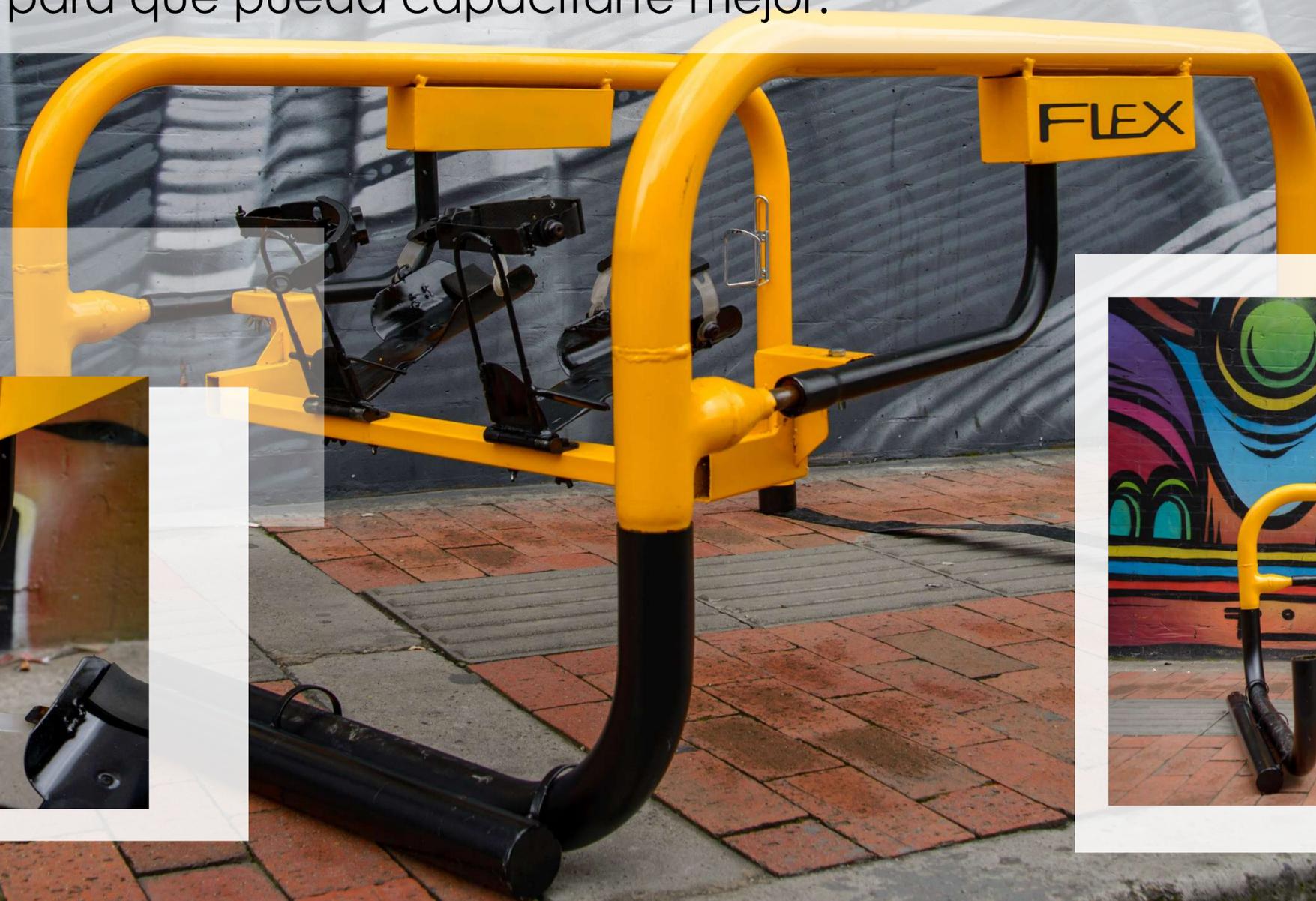


Elongación con piernas estiradas total de espalda baja, isquiotibiales, cruzado y simétrico

Elongación con piernas estiradas total de espalda baja, isquiotibiales, cruzado y simétrico



Urban se puede armar y desarmar rápidamente, para desarmar es solo desajustar los tornillos que están el soporte/tensor, retirar esta pieza y luego buscar desencajar la pieza estructura principal de estructura inferior y de tensor posterior. De esta manera dejaras la maquina como lo ves en la imagen. Solo tres piezas, ya después puedes continuar con desajustar las de mas piezas de la estructura principal. De igual manera Tienes a Un entrenador Flex para que pueda capacitarte mejor.



Sugerencias de entrenamiento. Procura intercalar ejercicios de Push Up con ejercicios desde la silla se puede realizar un 1x2, un ejercicio de 30 segundos en push up y dos ejercicios desde la silla cada uno de 30 segundos, dando un descanso de un minuto por cada 30 segundos de push up. Se sugiere entrenar en la maquina en un tiempo máximo de 60 minutos, 10 minutos de calentamiento, 40 minutos de entrenamiento fuerte y 10 minutos de estiramiento.



# FLEX

JUNTOS ENTRENAMOS MÁS



Urban es una maquina desarrollada y diseñada por el equipo Flex, de la fundación Nauta.