

# APP MÓVIL

## MUGIKON

### ENTRENA EN LA CALLE



# PROMOVER VIDA SALUDABLE

La actividad física es un agente activo en la generación de los cambios necesarios para fortalecer los colectivos pre-frágiles y frágiles, fortaleciendo la comunidad y entre todos paliar y mejorar las condiciones de nuestros habitantes más cercanos, nuestros vecinos, nuestros familiares, en definitiva, de nosotros mismos.

## OBJETIVOS

# NECESARIO EL MOVIMIENTO

Hace una década, proliferó la colocación de módulos de ejercitación en numerosas poblaciones, cercanos a núcleos poblacionales caracterizados (mayores, frágiles,..) o incluso dentro de centros de mayores o residencias. La evolución de los espacios urbanos necesita adecuarse a los nuevos tiempos, a las necesidades actuales y venideras, por lo que en Osasuna Mugimendua Kontrola S.L, en adelante Mugikon, desde su área de investigación y desarrollo, propone una herramienta

práctica y útil para toda la población, valorando la capacidad y la funcionalidad y no la edad del usuario en las actividades a realizar en los diferentes espacios de salud.

# ACERO INOX

## AISI 304

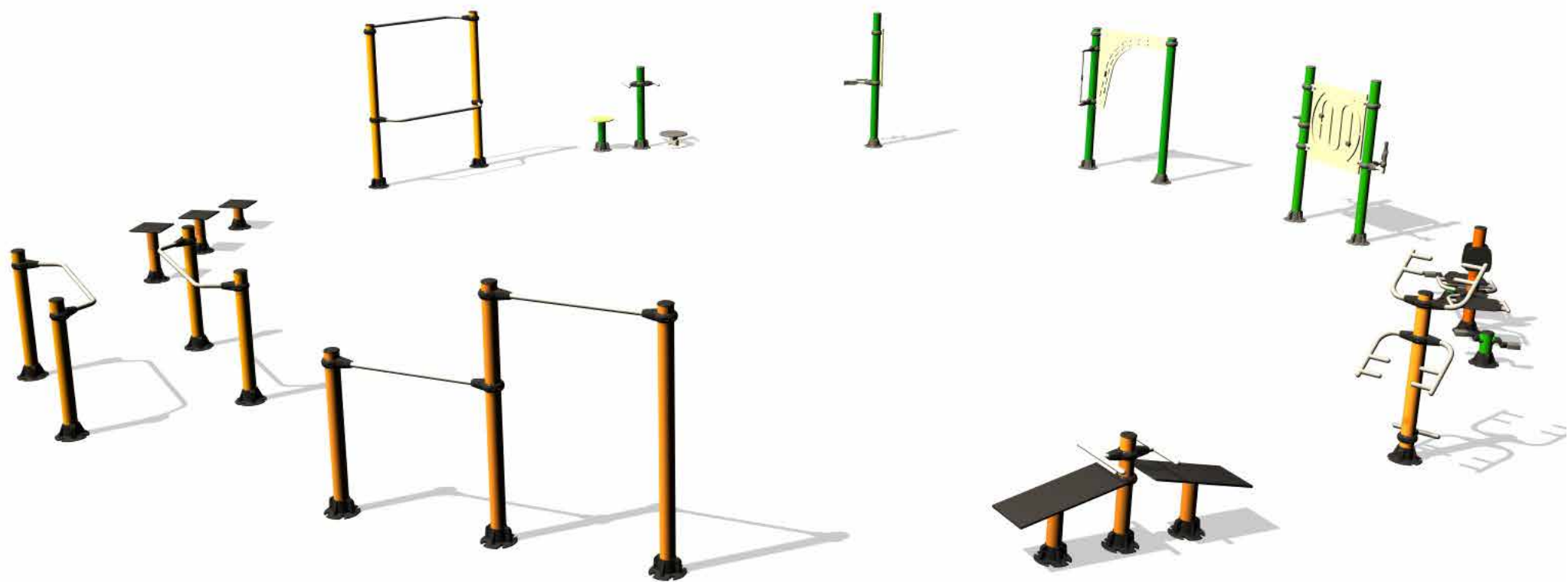
PINTURA EN POLVO DE ALTA RESISTENCIA

# MÓDULOS

# TORNILLERÍA

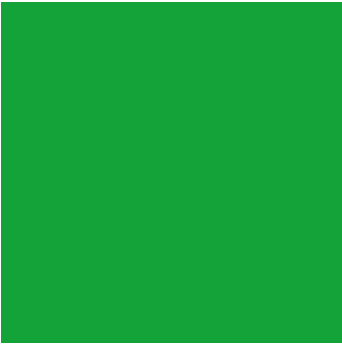
## ACERO INOX

MÓDULOS



## COLOR VERDE

---



Destinados a personas de **baja funcionalidad** y permite una ejercitación que incide en el **mantenimiento de sus capacidades articulares**.

## COLOR NARANJA

---

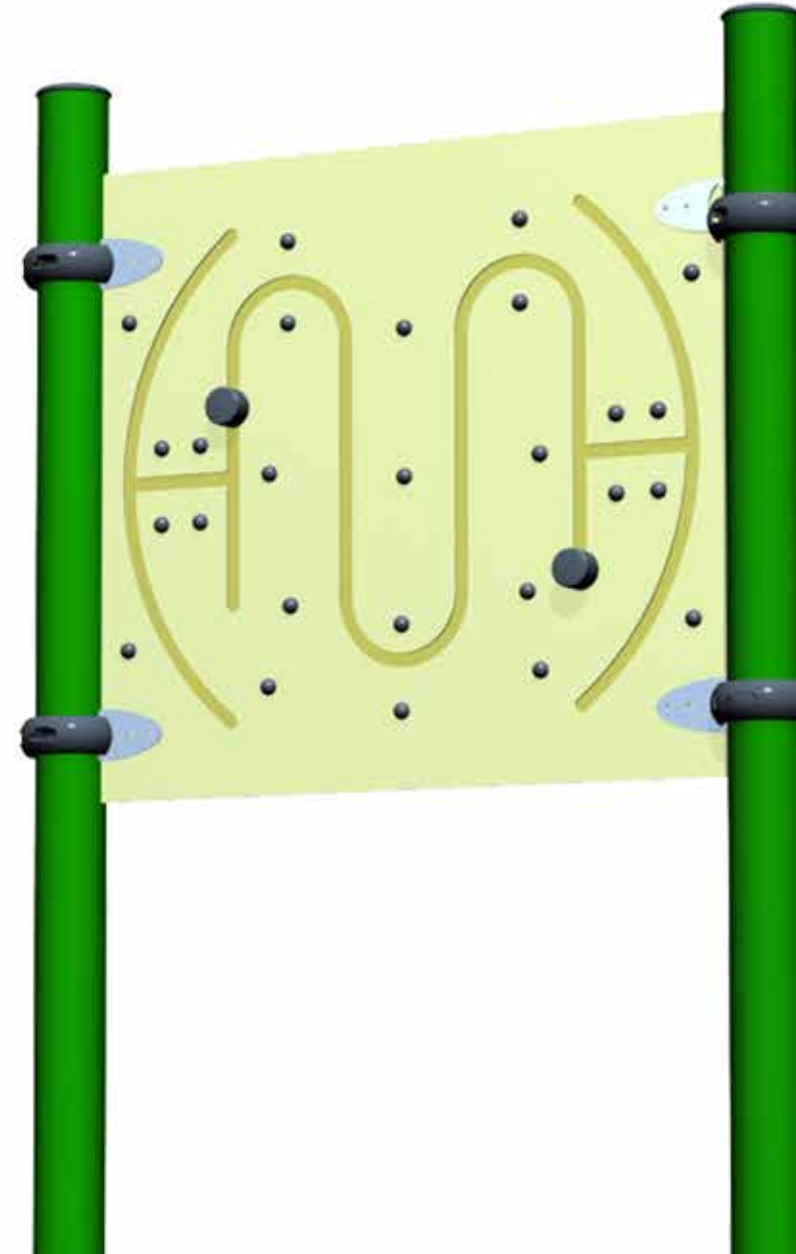
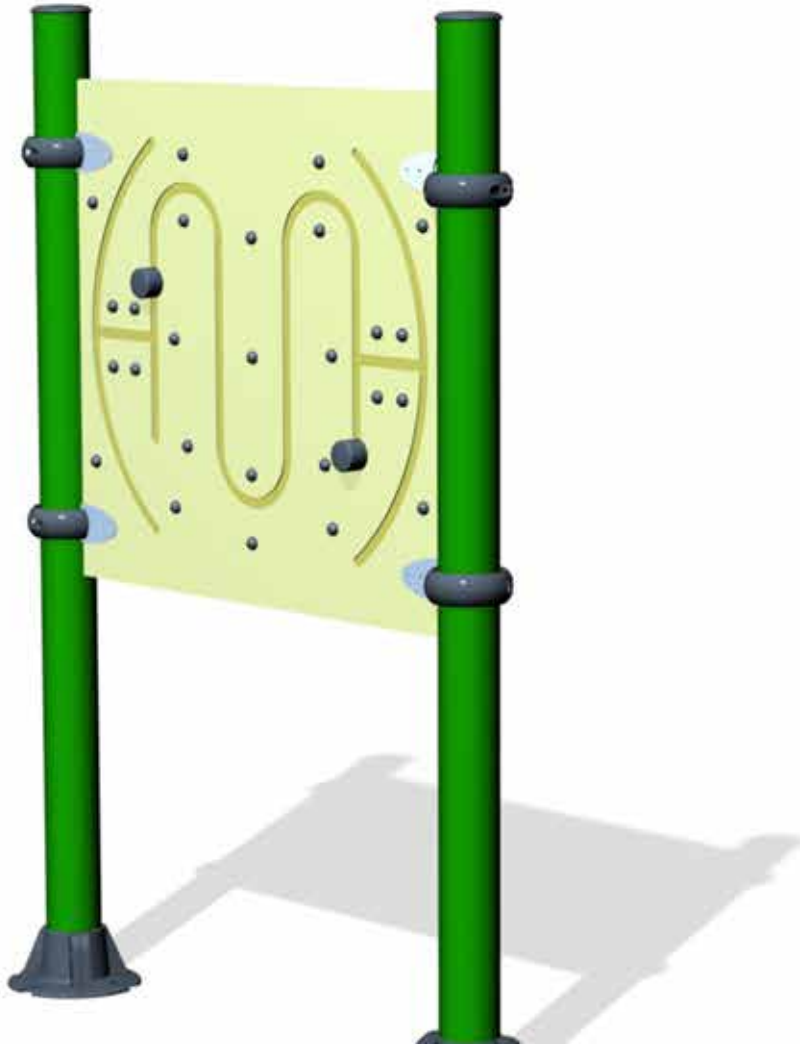


Destinados a personas de **funcionalidad media o alta**.

# MOVIMIENTO DE BRAZOS

---

Es un panel compuesto por dos planchas de polietileno en el que se han practicado unos canales por los que pueden moverse dos piezas móviles. La plancha anterior es de 10mm de espesor. La plancha posterior es de 19 mm de espesor.

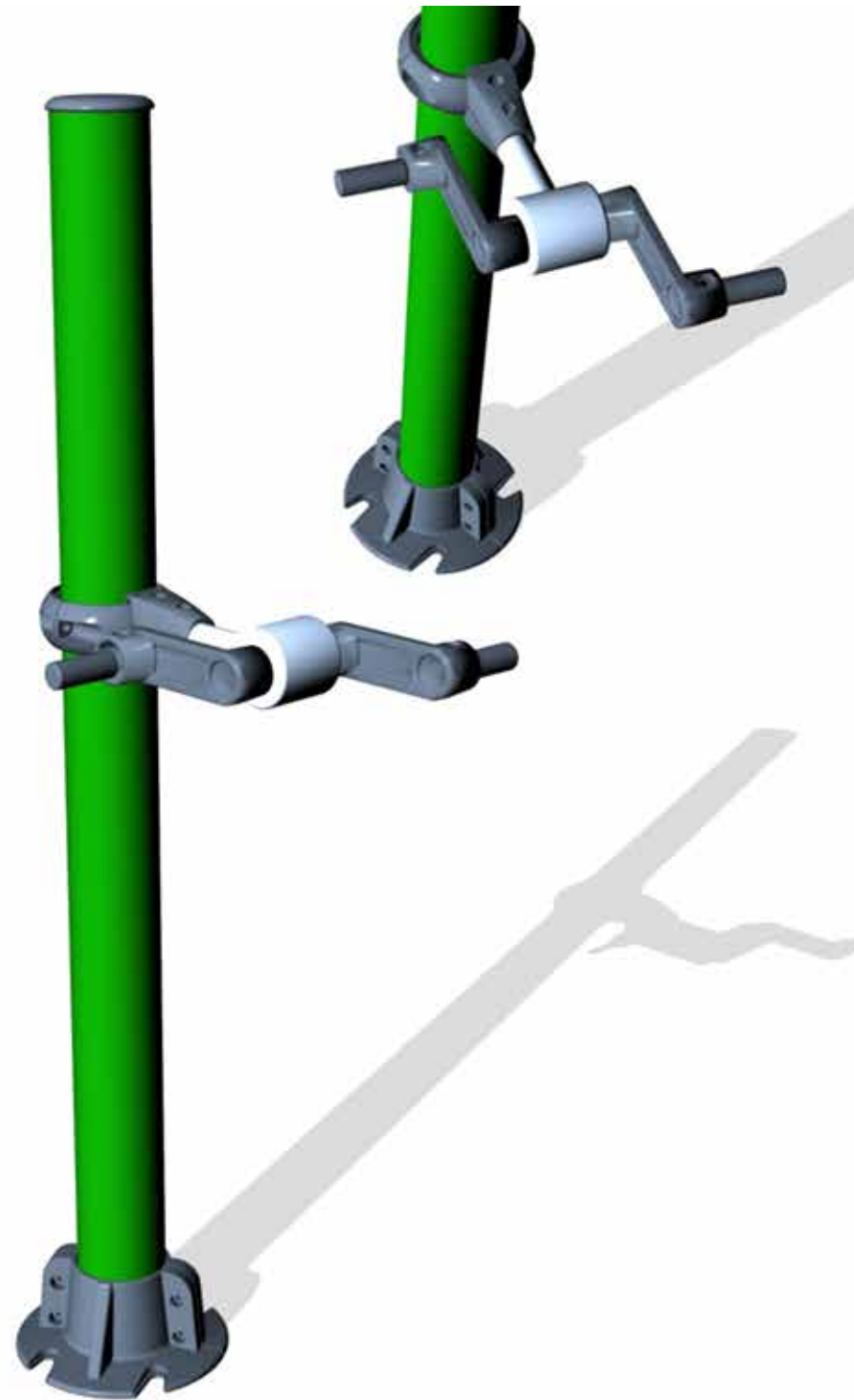




# MOVIMIENTO CIRCULAR VERTICAL DE BRAZOS ADAPTADO (BAJA ALTURA)

---

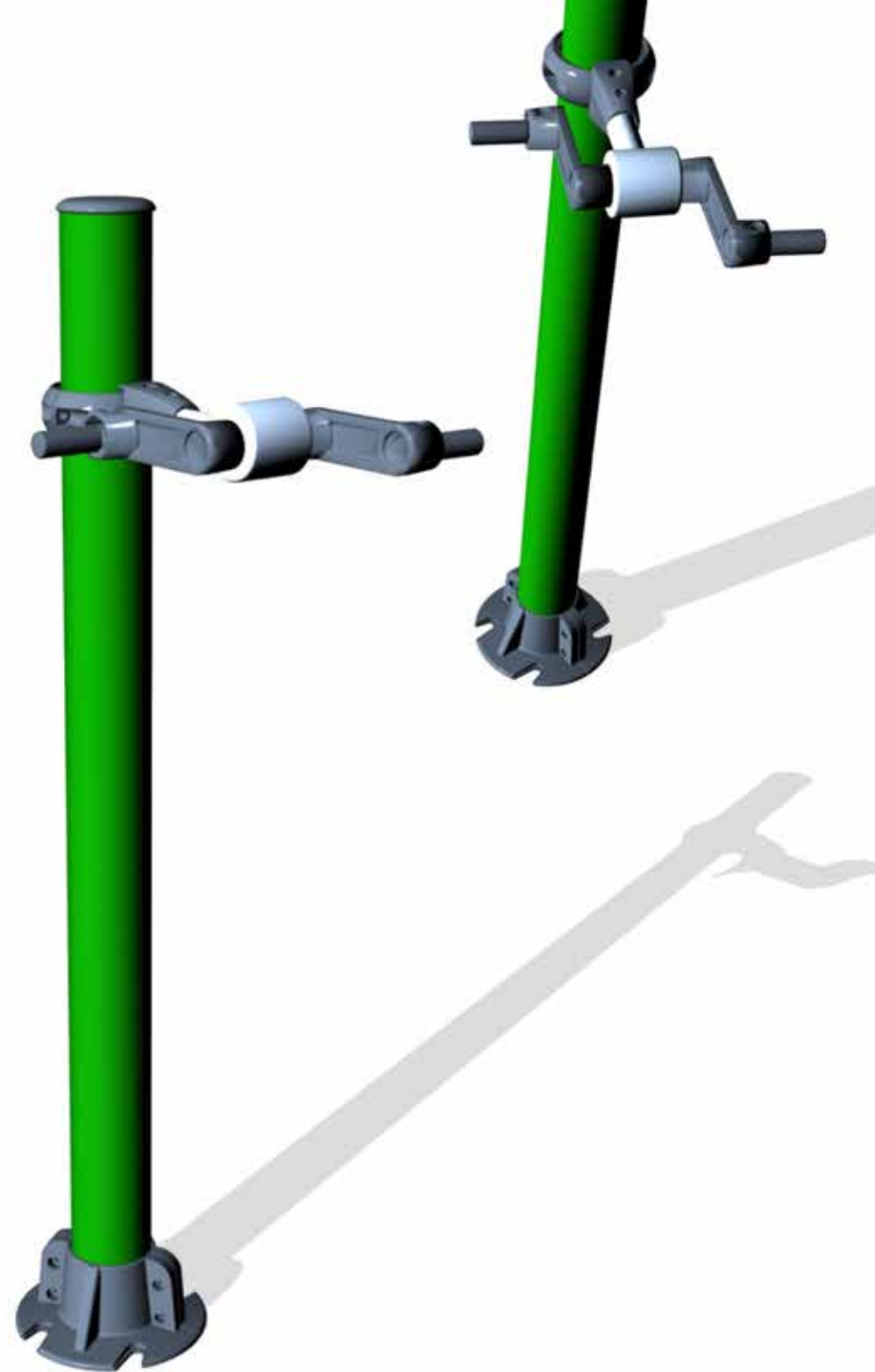
Fabricado con tubo de 40 x 1,5mn de acero inox. AISI 304, piezas mecanizadas en acero inox. AISI 304, bielas de aluminio fundido y manivela de poliamida negra mecanizada. Diseñado para personas en silla de ruedas.



# MOVIMIENTO CIRCULAR VERTICAL DE BRAZOS (ALTURA NORMAL)

---

Fabricado con tubo de 40 x 1,5mm de acero inox. AISI 304, piezas mecanizadas en acero inox. AISI 304, bielas de aluminio fundido y manivela de poliamida negra mecanizada.



# SUBE Y BAJA

---

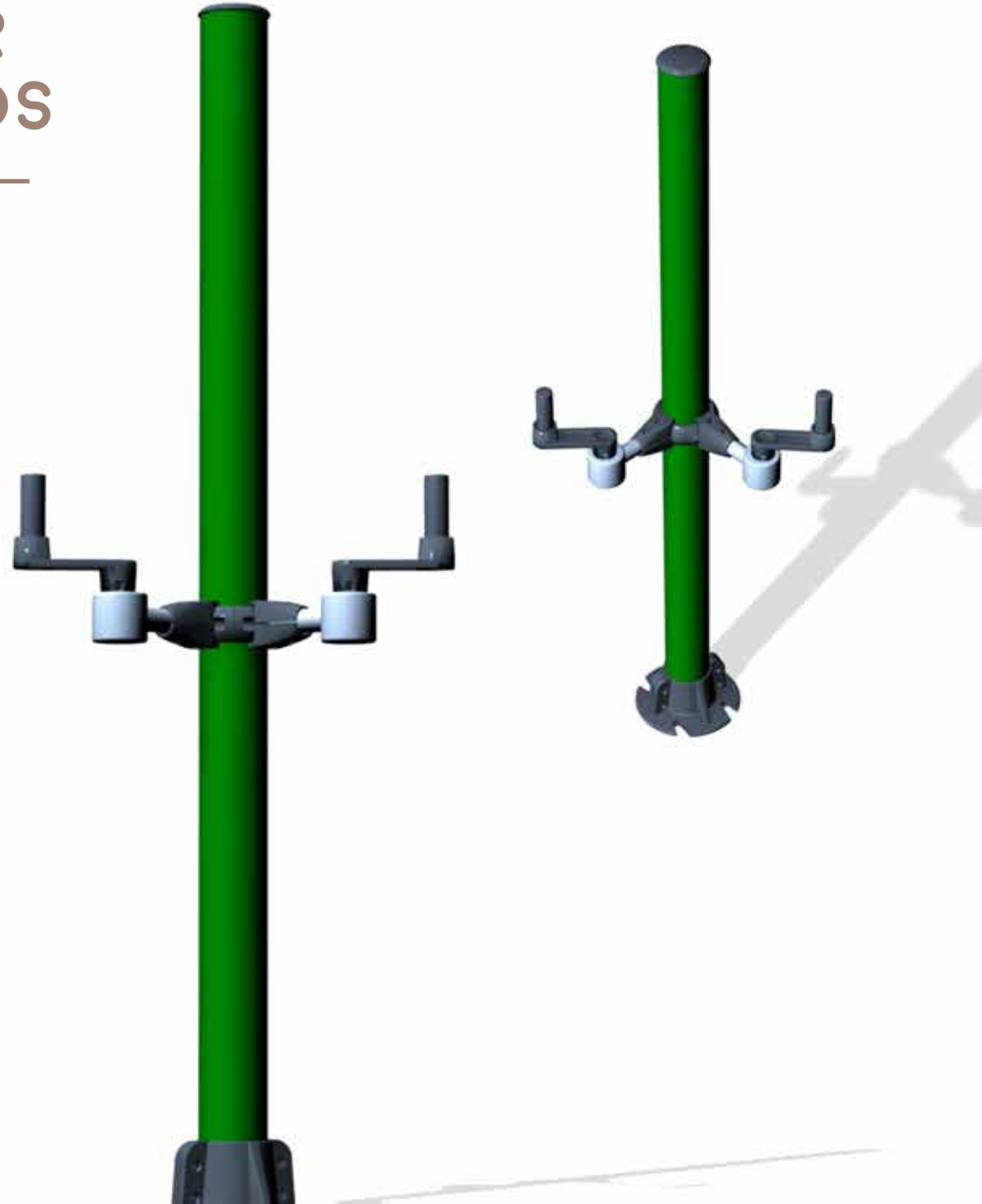
Es una barra de acero inoxidable (AISI 304) situada entre dos soportes (tubo de 40x1,5mm de acero inox. AISI 304) que tiene una pieza móvil (poliamida negra mecanizada) que se puede desplazar a lo largo de la misma.



# MOVIMIENTO CIRCULAR HORIZONTAL DE BRAZOS

---

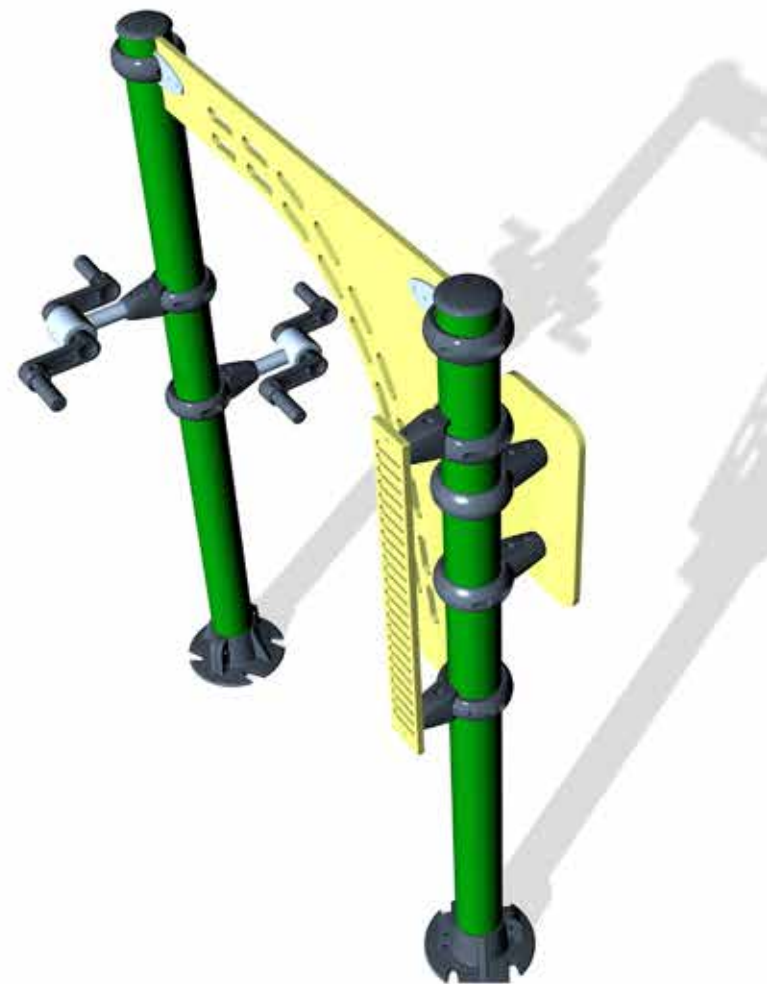
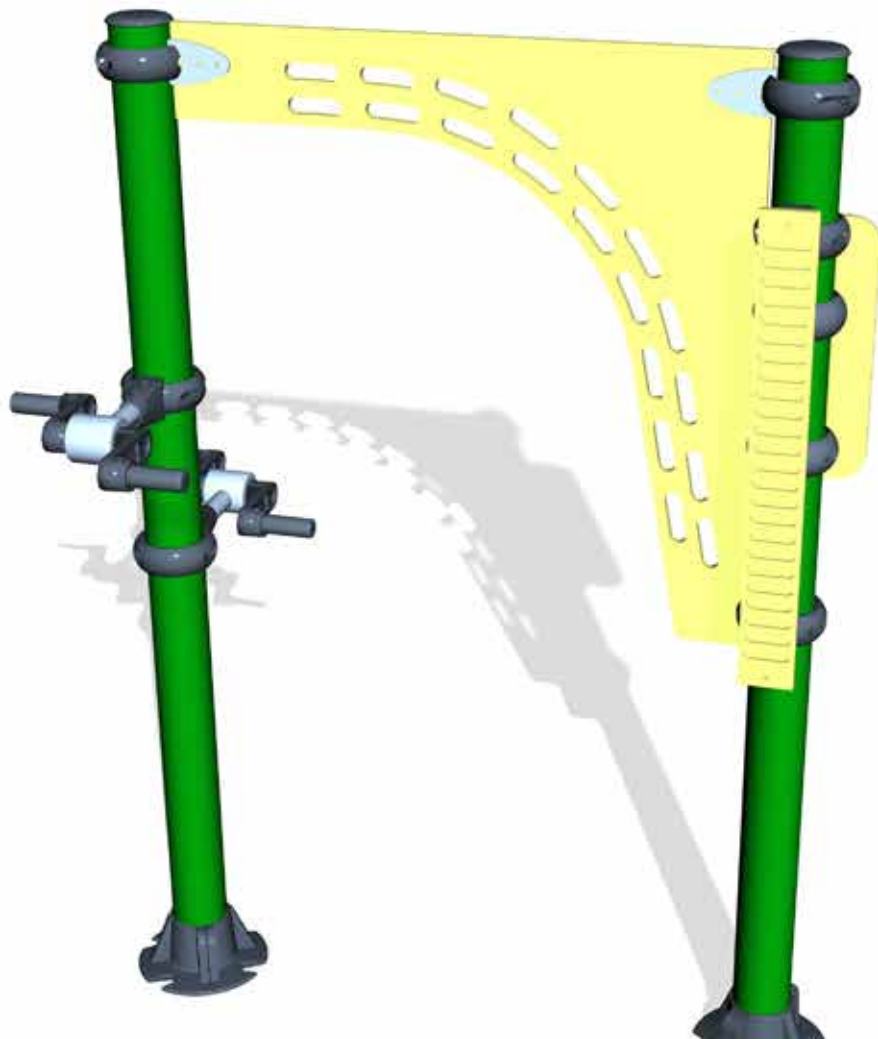
Son dos conjuntos idénticos situados en proximidad fabricados con tubo de 40 x 1,5mn de acero inox. AISI 304, piezas mecanizadas en acero inox. AISI 304, bielas de aluminio fundido y manivela de poliamida negra mecanizada.



# ESCALERA DE BRAZOS

---

Es una plancha de polietileno de 19mm de espesor que dispone de unos asideros mecanizados en doble línea.



# GIRO DE CINTURA SENTADO

---

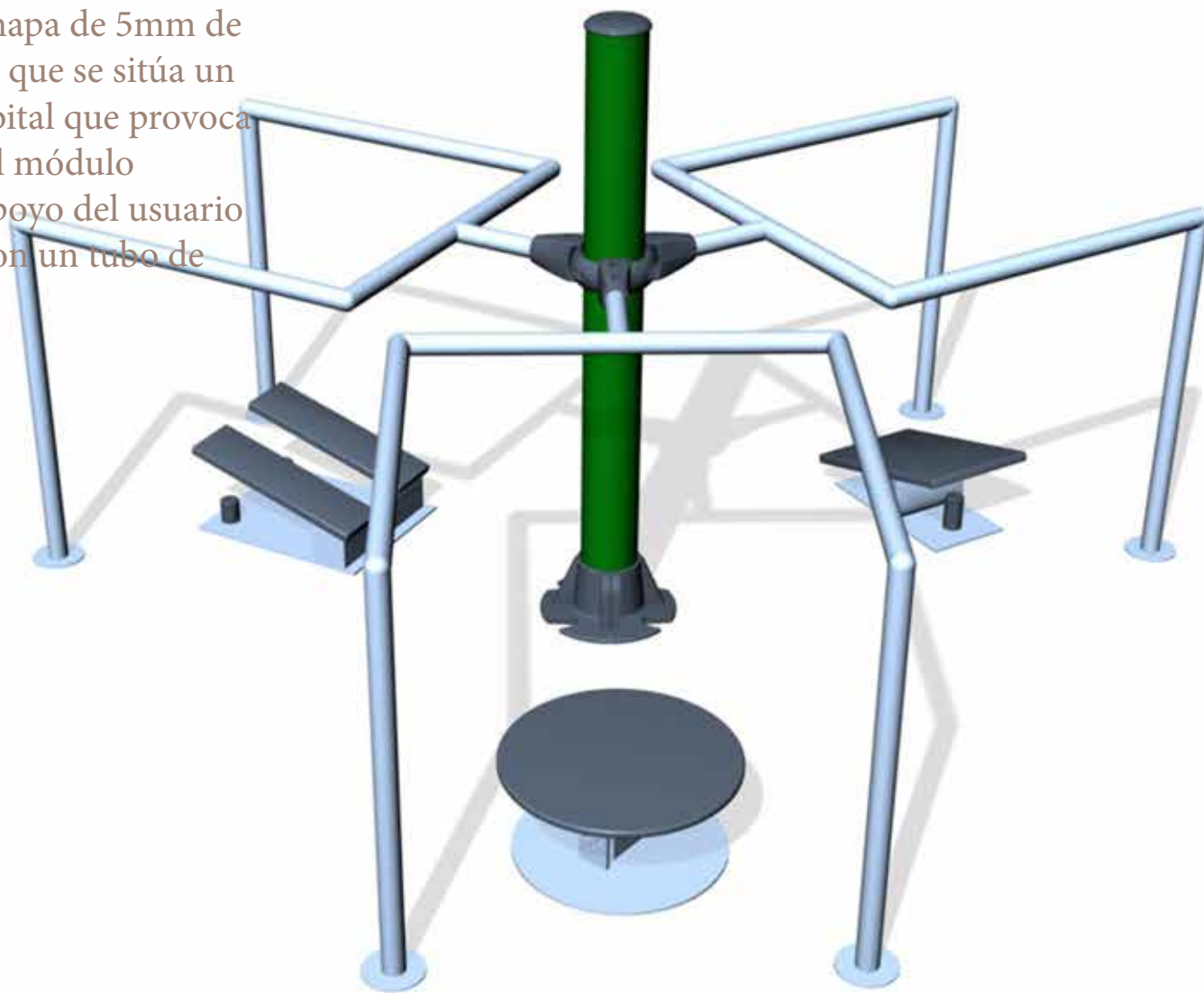
Es un asiento con apoyo giratorio realizado en polietileno de 19mm de espesor que va sujeto a una estructura realizada en chapas, piezas mecanizadas y tubo de 114,3 x 1,5mm de acero inoxidable AISI 304.



# PLATAFORMA INESTABLE

---

Es una plancha de polietileno antideslizante de 19mm de espesor soportada por una estructura de chapa de 5mm de espesor de acero inoxidable AISI 304, en la que se sitúa un elemento elástico doble de movimiento orbital que provoca una inestabilidad moderada (sin riesgo). El módulo dispone de unos agarres que permiten el apoyo del usuario en cualquier circunstancia. Estos agarres son un tubo de 40x1,5mm de acero inoxidable AISI 304.



FK-002

---

TRES BARRAS DISTINTAS  
ALTURAS.





FK-006

---

TRES PLATAFORMAS  
DISTINTAS ALTURAS



FK-007

---

MODULO ABDOMINALES



FK-008

---

PECHO Y ESPALDA  
DOS POSTES



FK-009

---

PARALELAS



FK-010

---

## BICICLETA ESTATICA



FK-007

---

## MODULO ABDOMINALES



FK-008

---

PECHO Y ESPALDA  
DOS POSTES



# INDIVIDUAL Y COLECTIVA

La actividad física, juega un papel relevante en los cambios producidos en las estructuras, morfologías y funciones urbanas como variable independiente o en asociación a otros factores. Se observa su presencia, causa-efecto, en los cambios provocados por las nuevas poblaciones y las nuevas interacciones entre grupos sociales y colectivos. La actividad física, guarda una sólida vinculación con las nuevas actividades, las experiencias y vivencias cotidianas que suscitan. Por tanto, la promoción de la actividad física tiene una relación directa como causa y efecto de los cambios en curso en el entorno emergente. Los cambios se dan tanto desde el punto de vista de la práctica individual y colectiva, como desde el uso que hace de espacios, recursos y servicios.

## PRÁCTICA



# CREANDO...

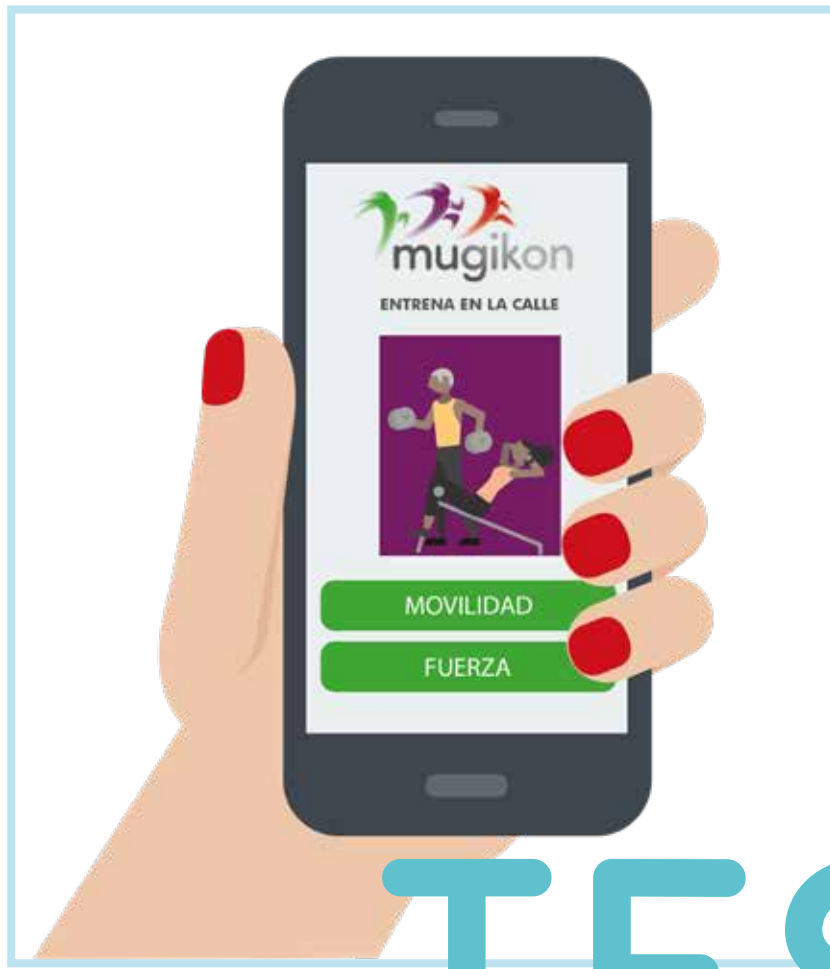
# APARTADOS

# MOVILIDAD

# FUERZA

Dentro de cada uno de estos apartados habrá una breve y sencilla batería de tests para que la persona usuaria pueda autoevaluar su movilidad y fuerza respectivamente. En base al desempeño mostrado en los test, la App categorizará al usuario por niveles de capacidad físico motriz en el caso del apartado de Fuerza, y por “puntos clave” a trabajar en el caso de la Movilidad.

# APP



CATALOGAR

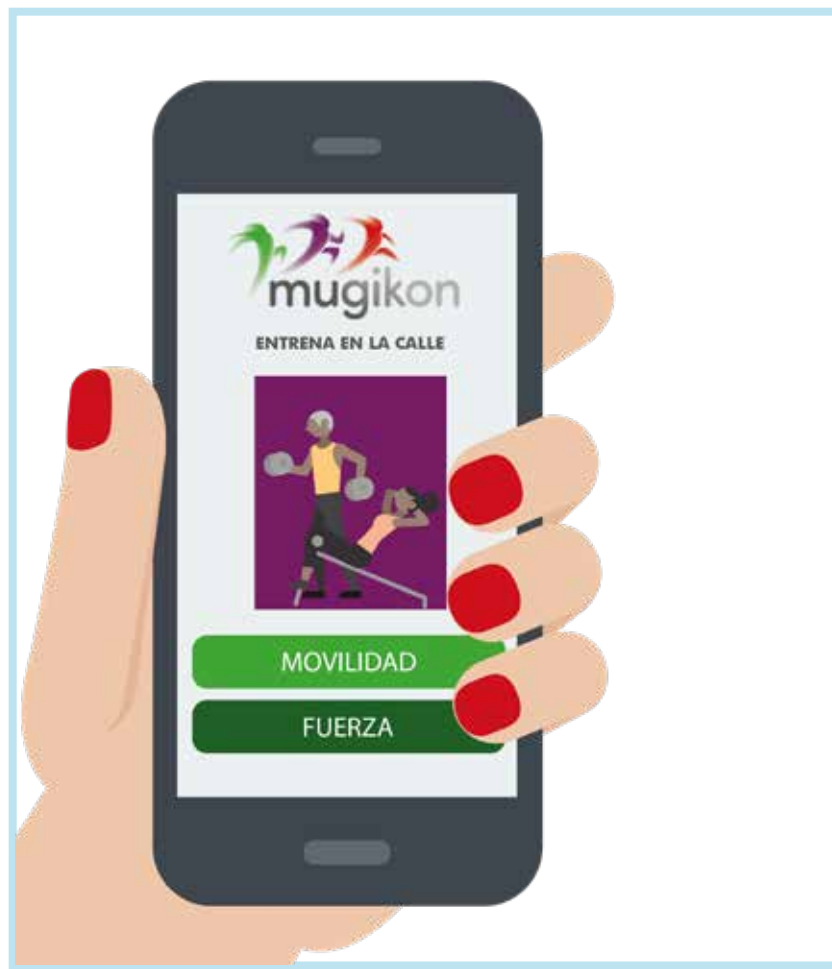
NO

POR EDAD

TESTS

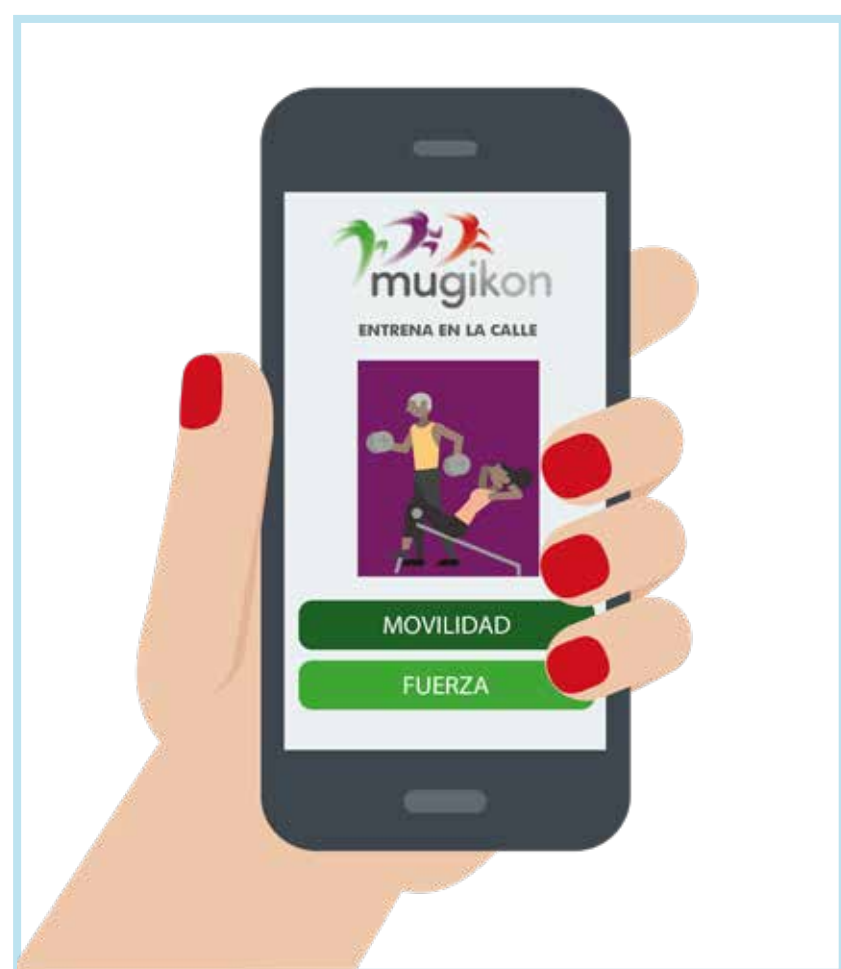
MOVILIDAD / FUERZA

AUTOEVALUACIÓN



## Fuerza

- Test para conocer nivel de fuerza.
- Base de datos de ejercicios de fuerza con vídeo tutoriales.
- Lector de QR o similar para ver las opciones de ejercitación de un determinado módulo.
- Rutina personalizada de fuerza en base a los resultados obtenidos en los test.



## Movilidad

- Test para medición de la movilidad.
- Base de datos de ejercicios de movilidad con vídeo tutoriales.
- Lector de QR o similar para ver las opciones de ejercitación de un determinado módulo.
- Rutina personalizada de movilidad en base a los resultados obtenidos en los test.



# 6 SEMANAS

En base a los resultados obtenidos en los diferentes test, la App propondrá a la persona usuaria una rutina de ejercicios a realizar para un total de 6 semanas; período tras el cual la persona podría volverse a re-testear para conocer sus progresos.

# LECTOR CODIGO QR

La realización de los test, dentro de la App, no será obligatoria y aquellos usuarios que simplemente deseen ver como ejecutar un determinado ejercicio podrán acceder directamente a la base de datos para ver el tutorial del mismo, o bien acercándose al módulo, mediante un lector de Código QR o similar, podrán ver las opciones de ejercitación que dicha área o módulo les otorga.

## OPCIONES



# APRENDIZAJE DE LOS EJERCICIOS PARA CADA MÓDULO.

Cada ejercicio vendrá con un vídeo tutorial y unas breves líneas escritas con especificaciones extra de seguridad para la ejecución saludables del mismo.

La App móvil, Mugikon “Entrena en la calle”, pretende dar un valor añadido a los módulos de ejercitación exteriores de Kido Sistemas. A través de esta App, se pretende dotar a las personas usuarias de información para realizar diferentes ejercicios de forma no lesiva y adecuada a sus capacidades físico motrices y de movilidad.



# DINAMIZACIÓN PRESENCIAL

El coste de este servicio será de 90€ por la sesión de dinamización/formación presencial, más la abonación de los costes de desplazamiento (0,3€/km) y peaje. Estas condiciones serán de aplicación en el caso que dichas sesiones se realicen dentro del territorio de la Comunidad Autónoma del País Vasco o en su defecto a no más de un radio de 120 km desde la sede empresarial de MUGIKON. En el caso de que las sesiones no cumplan con este criterio el coste de dicho servicio deberá ser negociado entre ambas partes de forma puntual.

## OPCIÓN