

Proyecto De Mejoras Al Equipo De Ejercicio De Butler Shores





1

SENDERO DE 12' DE ANCHO

LAGO LADY BIRD ←-----→ RIVERSIDE DR.



2

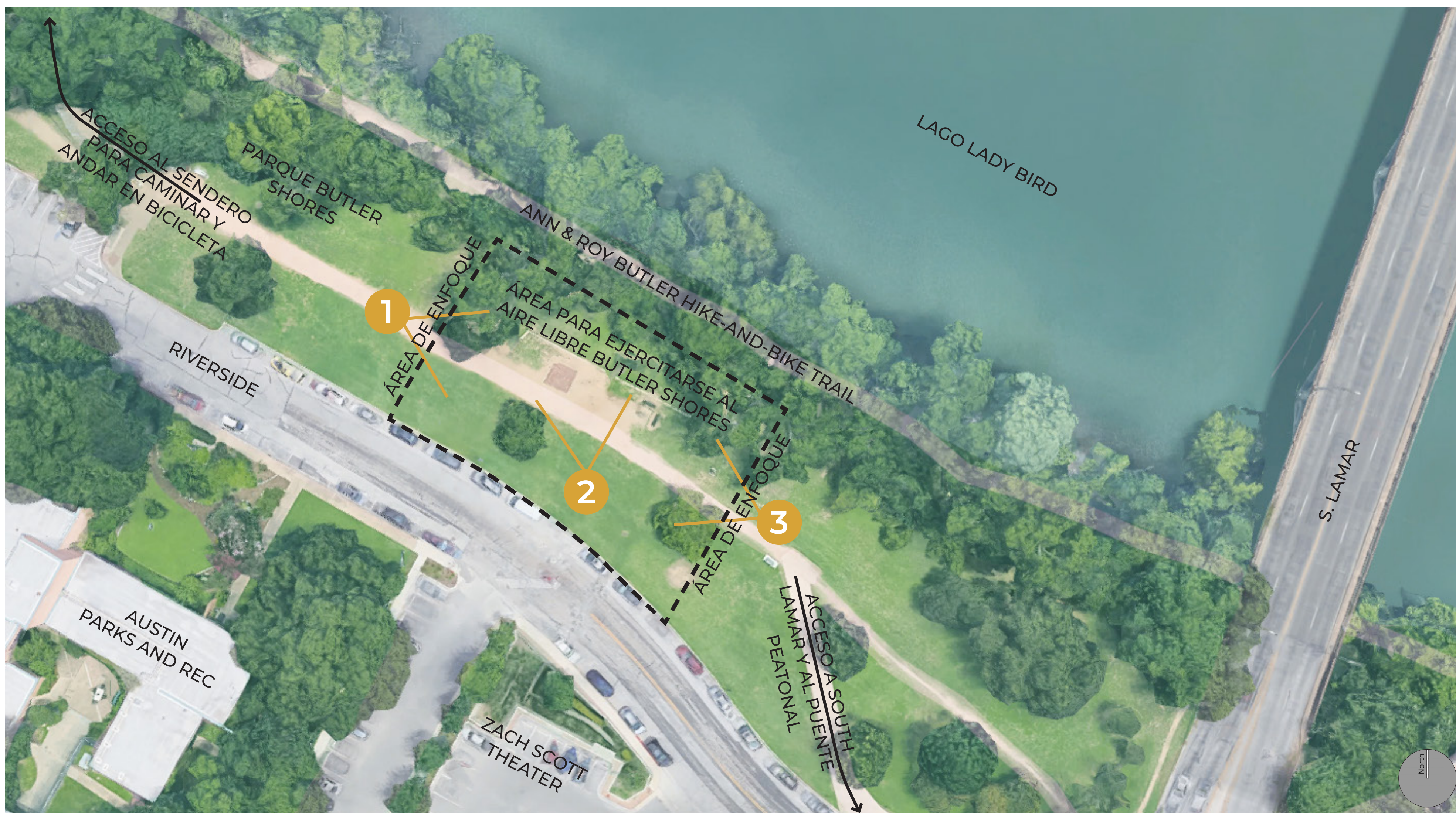
PARQUE BUTLER SHORES-----→ S. LAMAR



3

SENDERO DE 6' DE ANCHO

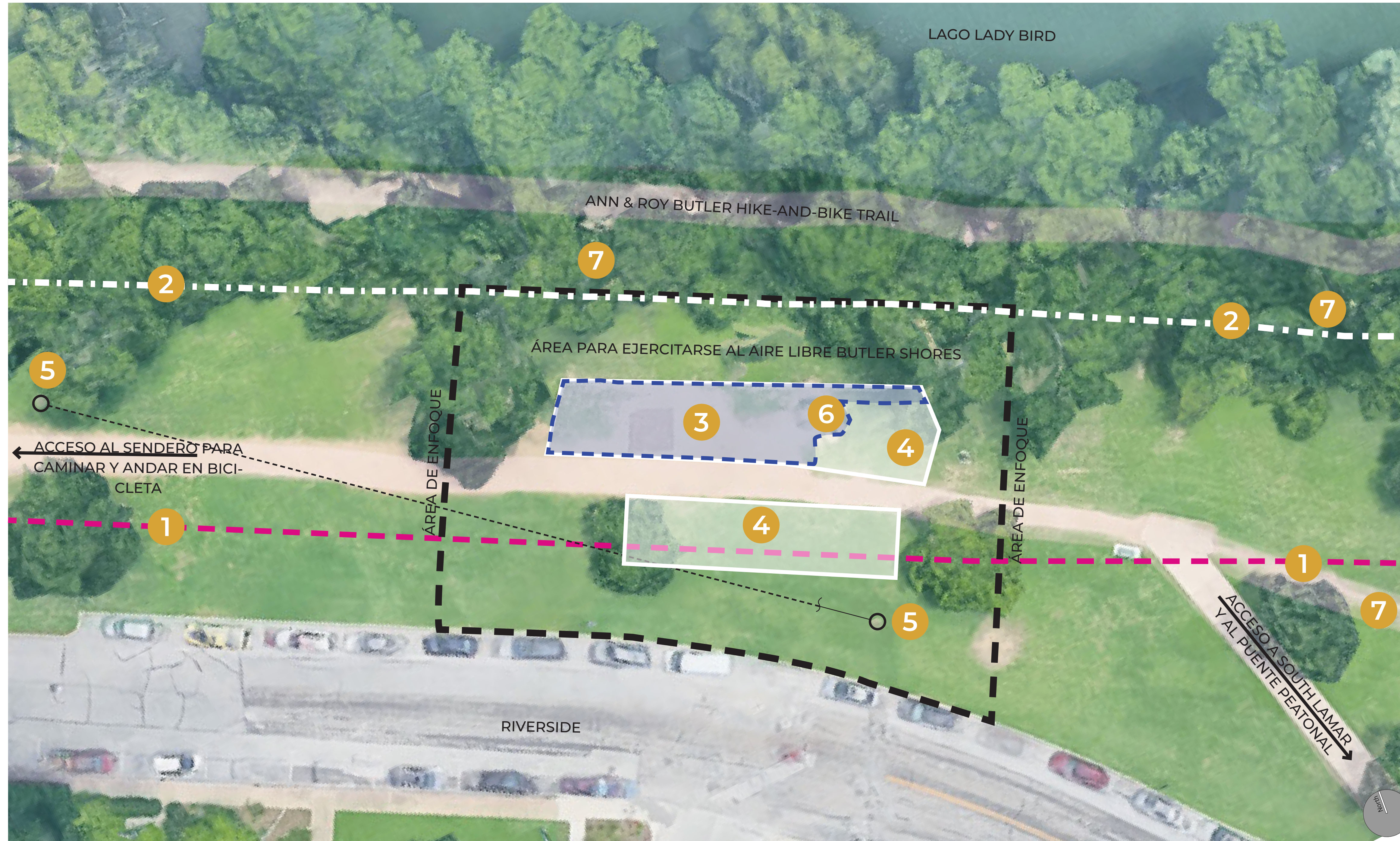
RIVERSIDE DR. ←-----→ LAGO LADY BIRD



12 de noviembre del 2020

Butler Shores - Condiciones Existentes y Restricciones Del Sitio





Leyenda

- 1 ZONA DE 100 PIES DE CALIDAD CRÍTICA DE AGUA
- 2 PLANICIE SUJETA A INUNDACIONES SEGÚN LA AGENCIA FEDERAL PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS (FEMA)
- 3 CUBIERTA IMPERMEABLE EXISTENTE DE 1,575 PIES CUADRADOS
- 4 LÍMITE MÁXIMO DE CONSTRUCCIÓN DE 3,000 PIES CUADRADOS PARA LA EXENCIÓN DEL PLANO DEL SITIO
- 5 POZOS DE DRENAJE PARA AGUAS DE LLUVIA EXISTENTES Y UBICACIÓN PREVISTA DE LA TUBERÍA
- 6 SERVICIO DE AGUA DE USO DOMÉSTICO PARA LOS BEBEDEROS DE AGUA
- 7 CAMINOS HACIA EL SENDERO PARA CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA



SERVICIO DE AGUA EXISTENTE



CAMINOS HACIA EL SENDERO PARA CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA



VISTAS AL CENTRO DE LA CIUDAD



EROSIÓN EN EL MURO DE CONTENCIÓN EXISTENTE



TUBERÍA DE AGUA DE LLUVIA EXISTENTE EN EL SITIO

12 de noviembre del 2020

Condiciones Existentes y Restricciones Del Sitio

UN PROGRAMA DE EJERCICIOS MUY COMPLETO QUE PERMITE EL ACONDICIONAMIENTO DE VARIOS GRUPOS DE MÚSCULOS EN LOS 5 OBJETIVOS CLAVE: **FUERZA MUSCULAR**, **FORTALEZA DE LA ZONA MEDIA**, **EJERCICIOS AERÓBICOS**, **BALANCE**, Y **FLEXIBILIDAD**



FUERZA MUSCULAR

AUMENTA LA FUERZA DE LOS HUESOS, ACELERA EL METABOLISMO, Y DETIENE O REVIERTE LA PÉRDIDA MUSCULAR RELACIONADA CON LA EDAD.



FORTALEZA DE LA ZONA MEDIA

MEJORA EL MOVIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, Y PROMUEVE EL BALANCE, ESTABILIDAD, Y MOVIMIENTO EN LA VIDA DIARIA.



EJERCICIO AERÓBICO

INVOLUCRA EL CORAZÓN, PULMONES, Y VASOS SANGUÍNEOS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA, Y REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL. USA LOS GRUPOS DE MÚSCULOS GRANDES Y AUMENTA EL RITMO CARDÍACO.



BALANCE

MEJORA LA COORDINACIÓN, HABILIDADES ATLÉTICAS, Y POSTURA. PROMUEVE LA CONCIENCIA KINESTÉSICA, REDUCE EL RIESGO DE CAÍDAS, Y AUMENTA EL TONO MUSCULAR Y EL CONTROL EN GENERAL.



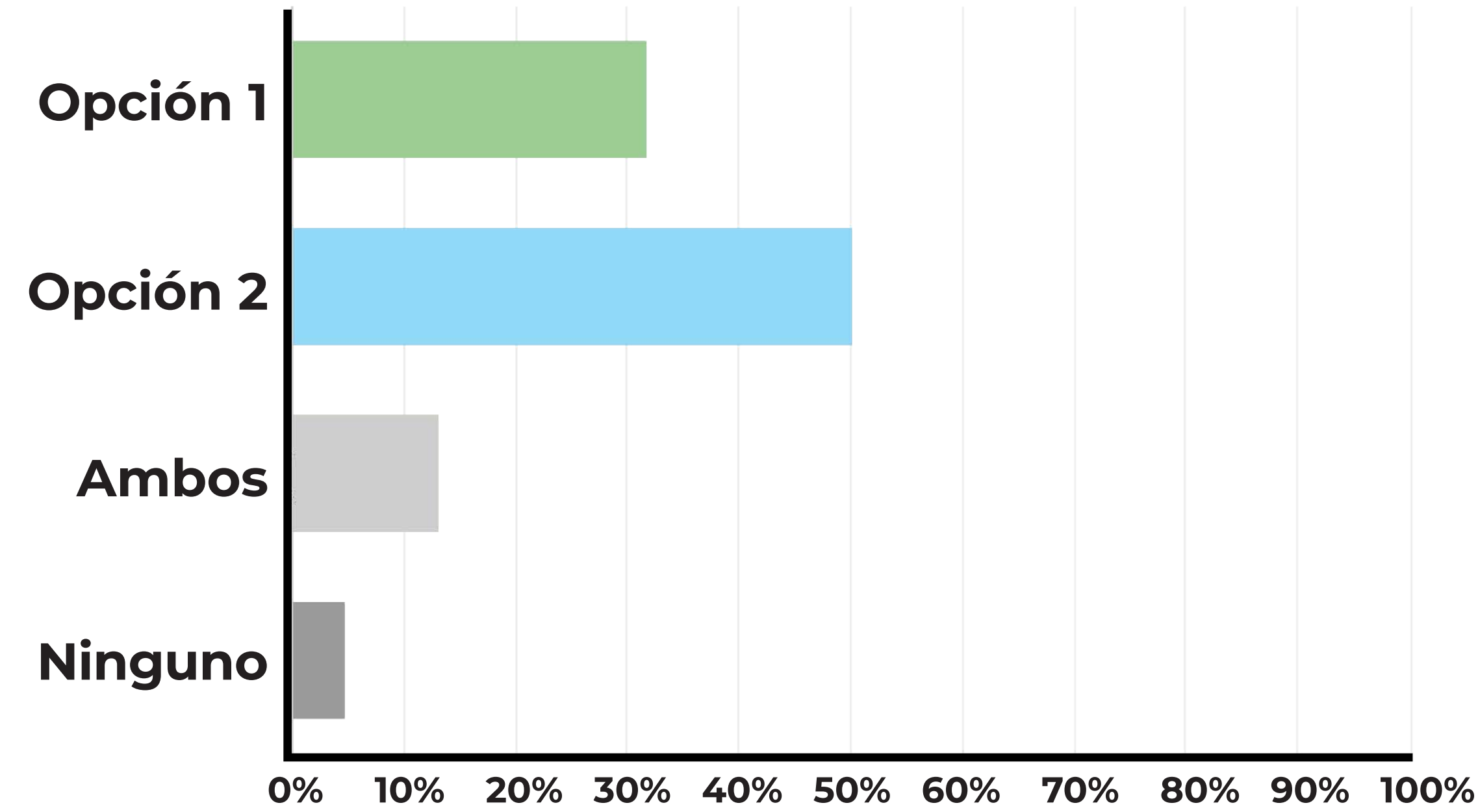
FLEXIBILIDAD

MEJORA EL RANGO DE MOVIMIENTO, EL MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES, Y POSTURA. REDUCE EL DOLOR Y EL STRESS DESPUÉS DEL EJERCICIO.



¿Qué equipo de ejercicio preferiría en el proyecto de mejoras?

Opción 1 - Trekfit	Votos: 152 (31.93%)
Opción 2 - Kompan	Votos: 237 (50.21%)
Ambos	Votos: 64 (13.44%)
Ninguno	Votos: 23 (4.8%)



“...las piezas movibles serían un problema para el mantenimiento.”

“...depende de las diferentes alturas de la barra de horizontal de levante”

“¡Las barras de mono Bamboo Jungle son fantásticas!”

“Las barras de mono Bamboo Jungle... se ven complicadas y un gran riesgo.”

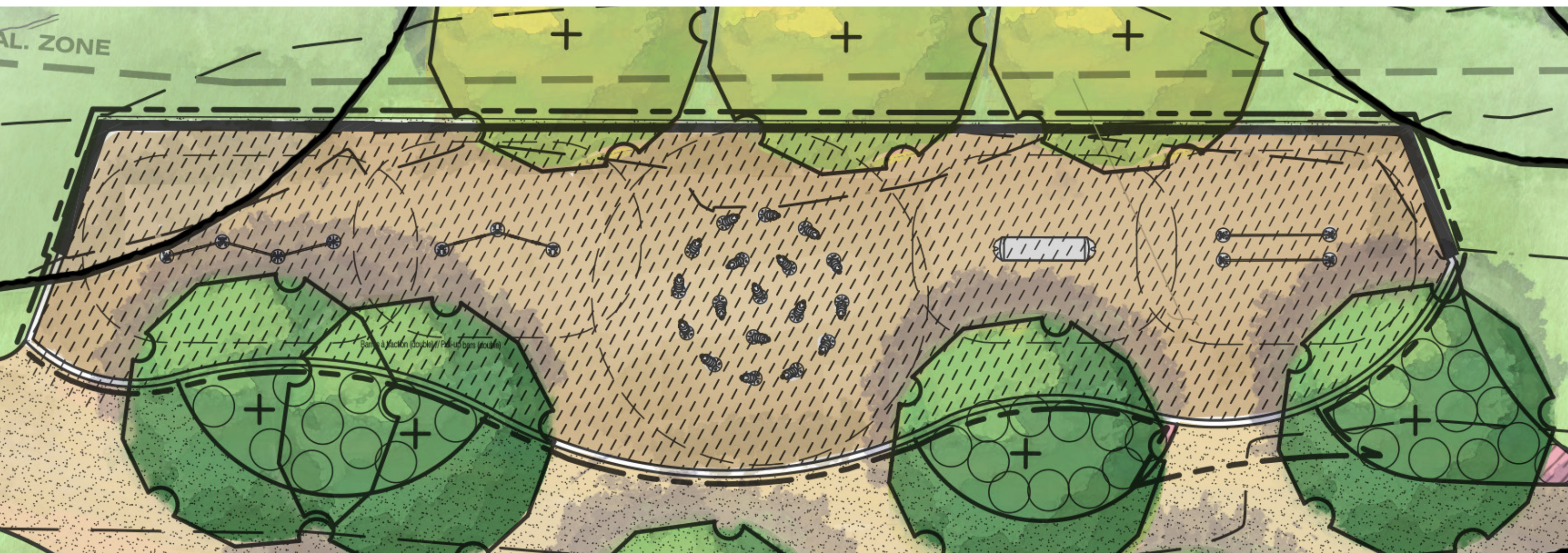
“...me gustaría ver más barras o bancos de pesas”

Temas principales por cantidad de menciones:

- 57x** Mantenimiento
- 49x** Barras horizontales de levante
- 28x** Barras de mono Bamboo Jungle
- 28x** Bancos de pesas
- 22x** Mantenga lo básico
- 21x** Bebederos de agua
- 18x** Apariencia natural, vibra de Austin
- 14x** Yoga/Áreas de estiramiento
- 14x** Accesibilidad
- 12x** Regaderas

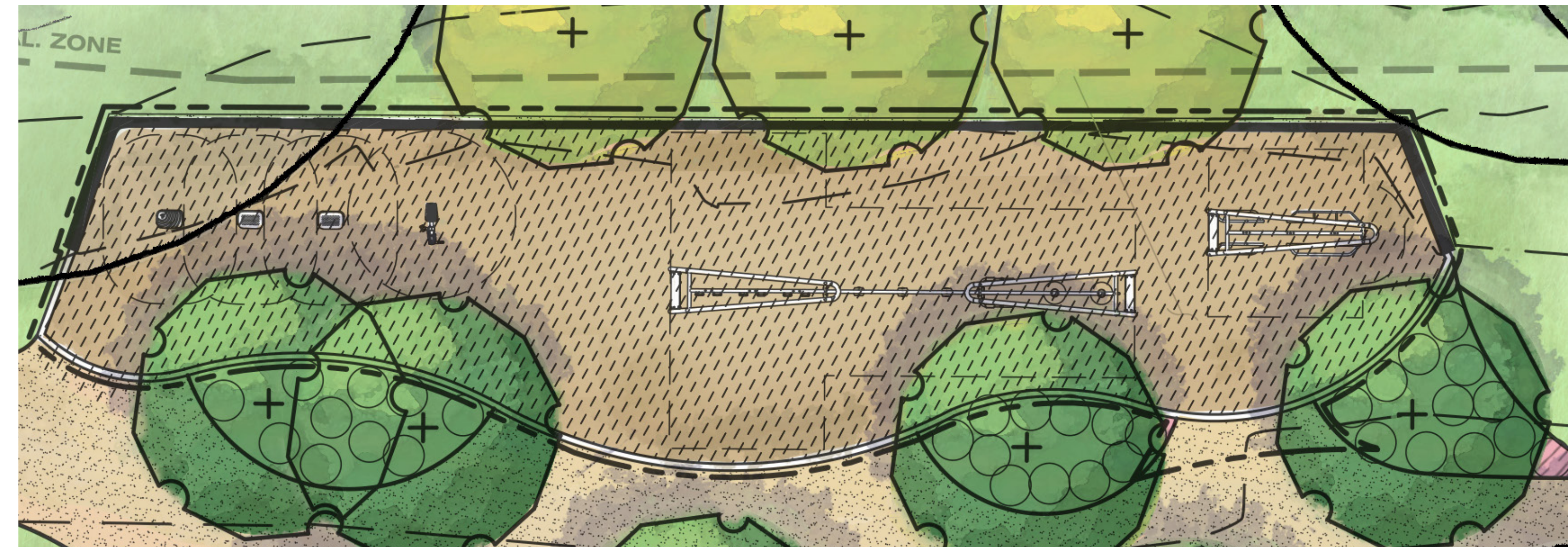
Opción 1: Trekfit

“La Opción 1 es mucho más natural...”



Opción 2: Kompan

“La opción 2 se ve más interactiva y divertida.”



VENTAJAS DE LA OPCIÓN 1:

- + BARRAS HORIZONTALES DE LEVANTE (DE TODOS TAMAÑOS)
- + LAS BARRAS DE MONO BAMBOO JUNGLE SON DIVERTIDAS Y ÚNICAS
- + APARIENCIA MÁS NATURAL

DESVENTAJAS DE LA OPCIÓN 1:

- PELIGROSO/RIESGO
- ATRACTIVO PARA NIÑOS
- IGUAL A LO QUE YA HAY

VENTAJAS DE LA OPCIÓN 2:

- + ÚNICA/DIVERTIDA
- + VERSÁTIL Y ACCESIBLE
- + EQUIPO BUENO Y VARIADO

DESVENTAJAS DE LA OPCIÓN 2:

- MANTENIMIENTO DE LAS PARTES MOVIBLES
- NO SE IDENTIFICA CON LA APARIENCIA DEL SENDERO (COLOR)
- MUY RECARGADO, NO HAY SUFICIENTE ESPACIO

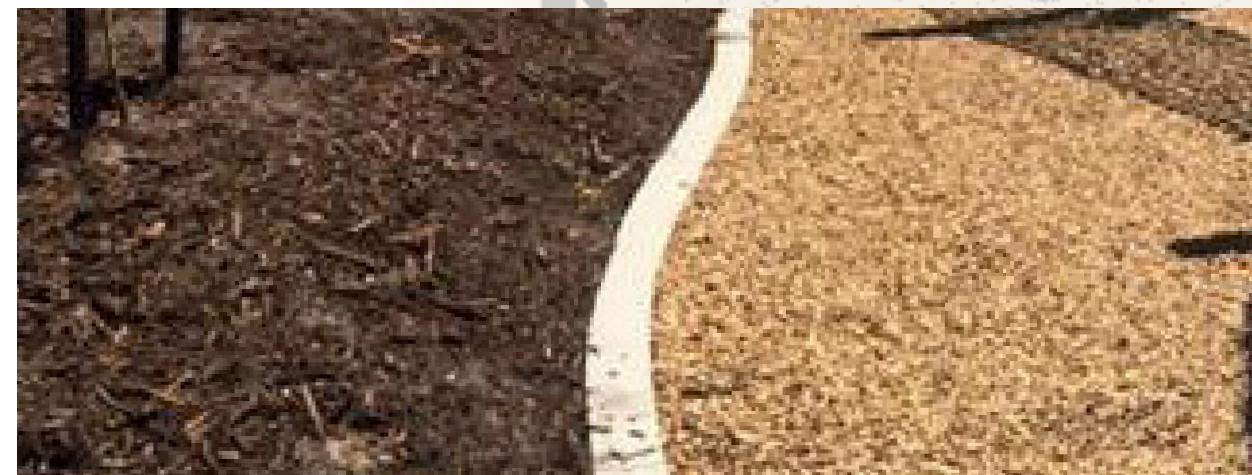
Leyenda



1 ZONA DE EQUIPO DE EJERCICIO CON SUPERFICIES DE FIBRA DE MADERA DISEÑADA



2 SUPERFICIES CON REVESTIMIENTO DE CAUCHO



3 FRANJA DE CONCRETO EN LAS ACERAS



4 SENDERO DE GRANITO DESCOMPUESTO

5 ASIENTOS DE BLOQUES DE PIEDRA CALIZA DE CANTERA

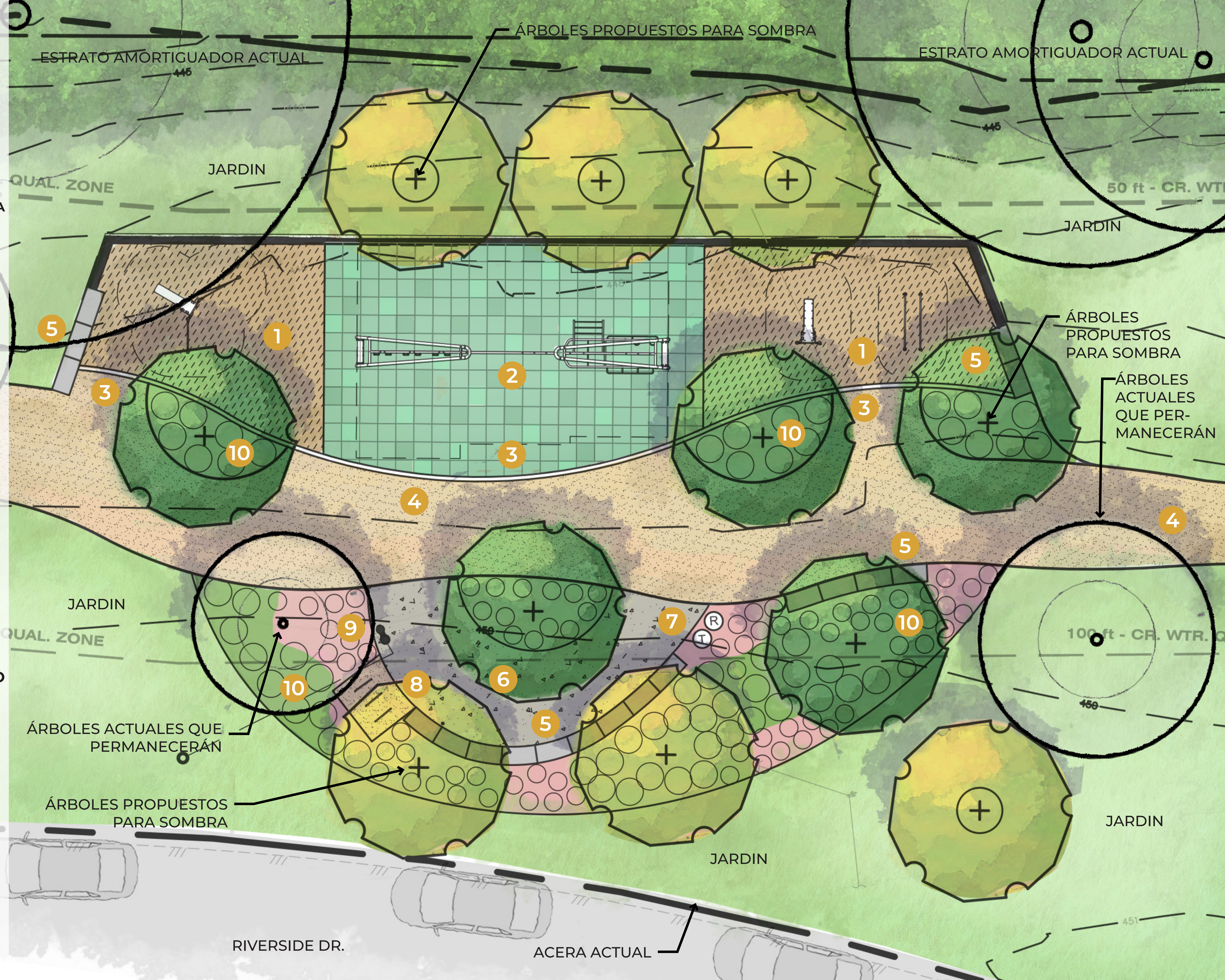
6 ÁREA DE DESCANSO PAVIMENTADA DE CONCRETO

7 CONTENEDORES PARA BASURA Y RECICLAJE

8 ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS

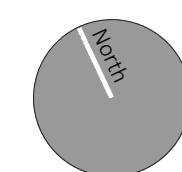
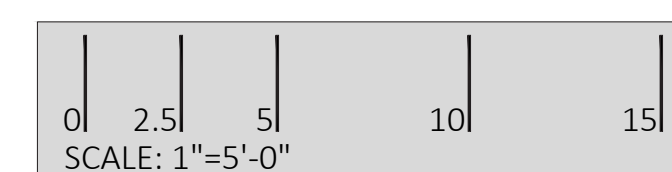
9 BEBEDEROS DE AGUA FRÍA CON BEBEDEROS PARA PERROS Y LLENADORES DE BOTELLAS

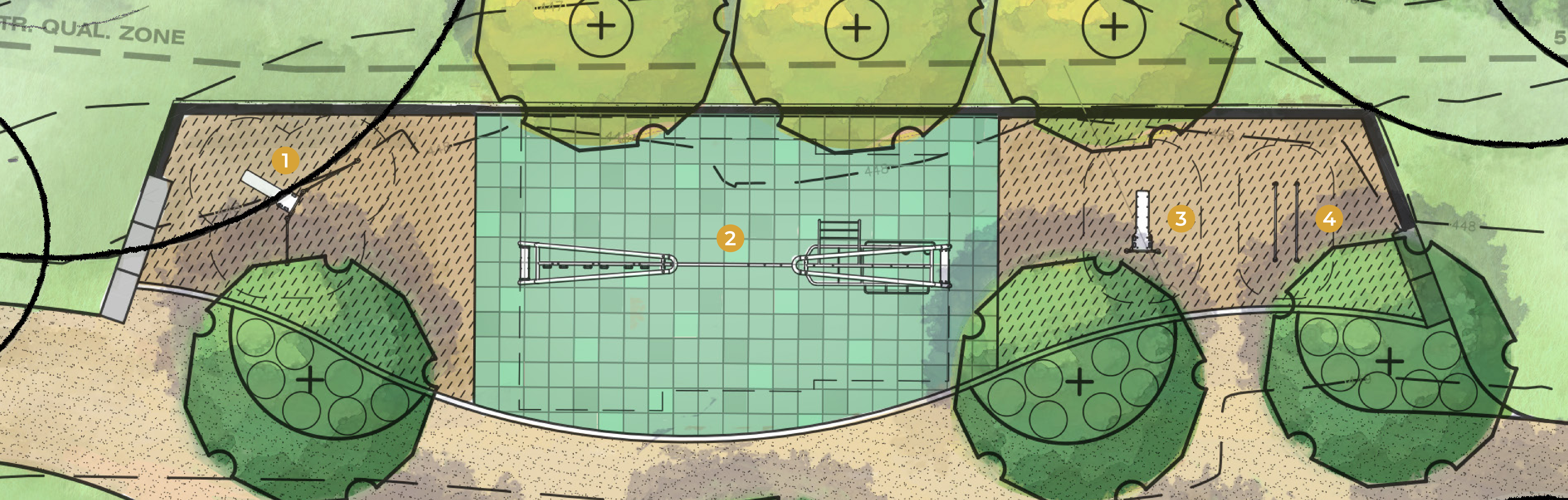
10 NUEVAS CAMAS DE SIEMBRAS CON ARBUSTOS LOCALES



12 de noviembre del 2020

Butler Shores - Plano Conceptual del Sitio





1 Barra horizontal de levante Combi 1



2 Enlace - Entrenamiento en suspensión, redes de escalada, y barras horizontales de levante



3 Banca declinada



4 Barras paralelas

FUERZA MUSCULAR

AUMENTA LA FUERZA DE LOS HUESOS, ACELERA EL METABOLISMO, Y DETIENE O REVIERTE LA PÉRDIDA MUSCULAR RELACIONADA CON LA EDAD.

FORTALEZA DE LA ZONA MEDIA

MEJORA EL MOVIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, Y PROMUEVE EL BALANCE, ESTABILIDAD, Y MOVIMIENTO EN LA VIDA DIARIA.

EJERCICIO AERÓBICO

INVOLUCRA EL CORAZÓN, PULMONES, Y VASOS SANGUÍNEOS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA, Y REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL. USA LOS GRUPOS DE MÚSCULOS GRANDES Y AUMENTA EL RITMO CARDÍACO.

BALANCE

MEJORA LA COORDINACIÓN, HABILIDADES ATLÉTICAS, Y POSTURA. PROMUEVE LA CONCIENCIA KINESTÉSICA, REDUCE EL RIESGO DE CAÍDAS, Y AUMENTA EL TONO MUSCULAR Y EL CONTROL EN GENERAL.

FLEXIBILIDAD

MEJORA EL RANGO DE MOVIMIENTO, EL MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES, Y POSTURA. REDUCE EL DOLOR Y EL STRESS DESPUÉS DEL EJERCICIO.



1 Barra horizontal de levante Combi 1

FUERZA MUSCULAR

AUMENTA LA FUERZA DE LOS HUESOS, ACELERA EL METABOLISMO, Y DETIENE O REVIERTE LA PÉRDIDA MUSCULAR RELACIONADA CON LA EDAD.



2 Enlace - Entrenamiento en suspensión, redes de escalada, y barras horizontales de levante

FORTALEZA DE LA ZONA MEDIA

MEJORA EL MOVIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, Y PROMUEVE EL BALANCE, ESTABILIDAD, Y MOVIMIENTO EN LA VIDA DIARIA.

EJERCICIO AERÓBICO

INVOLUCRA EL CORAZÓN, PULMONES, Y VASOS SANGUÍNEOS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA, Y REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL. USA LOS GRUPOS DE MÚSCULOS GRANDES Y AUMENTA EL RITMO CARDÍACO.



3 Banca declinada

BALANCE

MEJORA LA COORDINACIÓN, HABILIDADES ATLÉTICAS, Y POSTURA. PROMUEVE LA CONCIENCIA KINESTÉSICA, REDUCE EL RIESGO DE CAÍDAS, Y AUMENTA EL TONO MUSCULAR Y EL CONTROL EN GENERAL.



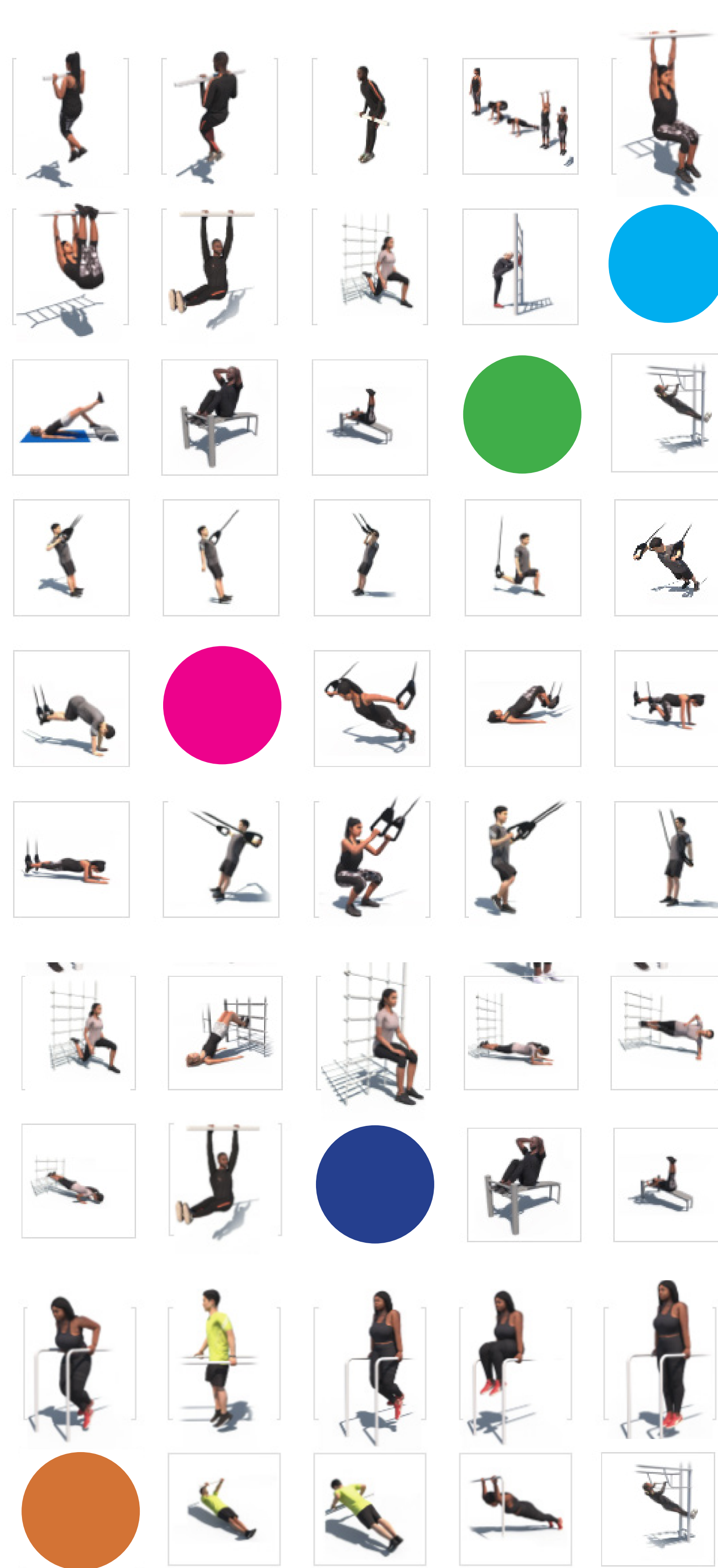
4 Barras paralelas

FLEXIBILIDAD

MEJORA EL RANGO DE MOVIMIENTO, EL MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES, Y POSTURA. REDUCE EL DOLOR Y EL STRESS DESPUÉS DEL EJERCICIO.



1 Barra horizontal de levante Combi 1



2 Enlace - Entrenamiento en suspensión, redes de escalada, y barras horizontales de levante



2 Enlace - Entrenamiento en suspensión, redes de escalada, y barras horizontales de levante



3 Banca declinada

4 Barras paralelas

FUERZA MUSCULAR

AUMENTA LA FUERZA DE LOS HUESOS, ACELERA EL METABOLISMO, Y DETIENE O REVIERTE LA PÉRDIDA MUSCULAR RELACIONADA CON LA EDAD.

FORTALEZA DE LA ZONA MEDIA

MEJORA EL MOVIMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, Y PROMUEVE EL BALANCE, ESTABILIDAD, Y MOVIMIENTO EN LA VIDA DIARIA.

EJERCICIO AERÓBICO

INVOLUCRA EL CORAZÓN, PULMONES, Y VASOS SANGUÍNEOS PARA MEJORAR LA EFICIENCIA, Y REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL. USA LOS GRUPOS DE MÚSCULOS GRANDES Y AUMENTA EL RITMO CARDÍACO.

BALANCE

MEJORA LA COORDINACIÓN, HABILIDADES ATLÉTICAS, Y POSTURA. PROMUEVE LA CONCIENCIA KINESTÉSICA, REDUCE EL RIESGO DE CAÍDAS, Y AUMENTA EL TONO MUSCULAR Y EL CONTROL EN GENERAL.

FLEXIBILIDAD

MEJORA EL RANGO DE MOVIMIENTO, EL MOVIMIENTO DE ARTICULACIONES, Y POSTURA. REDUCE EL DOLOR Y EL STRESS DESPUÉS DEL EJERCICIO.

12 de noviembre del 2020

Butler Shores - Opción 2: Kompan - Distribución del equipo

