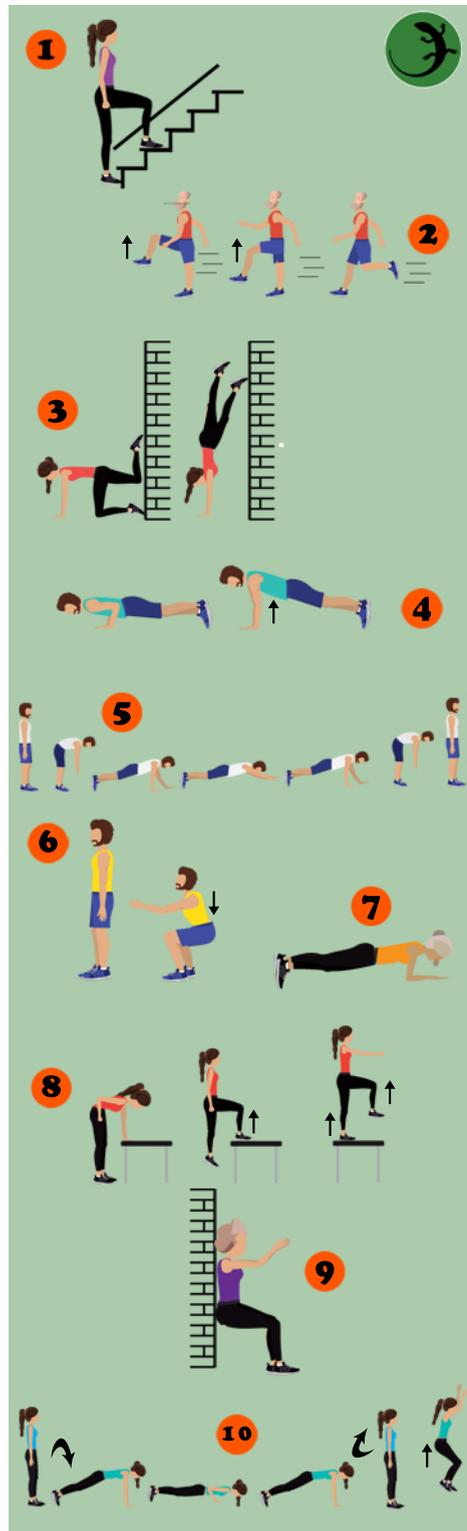
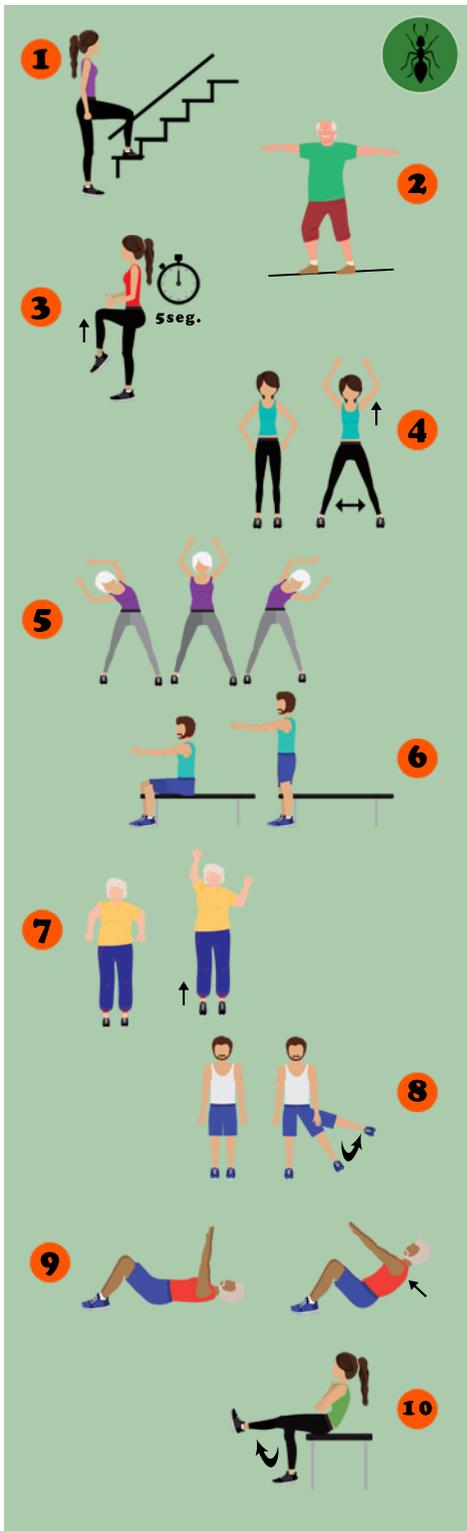


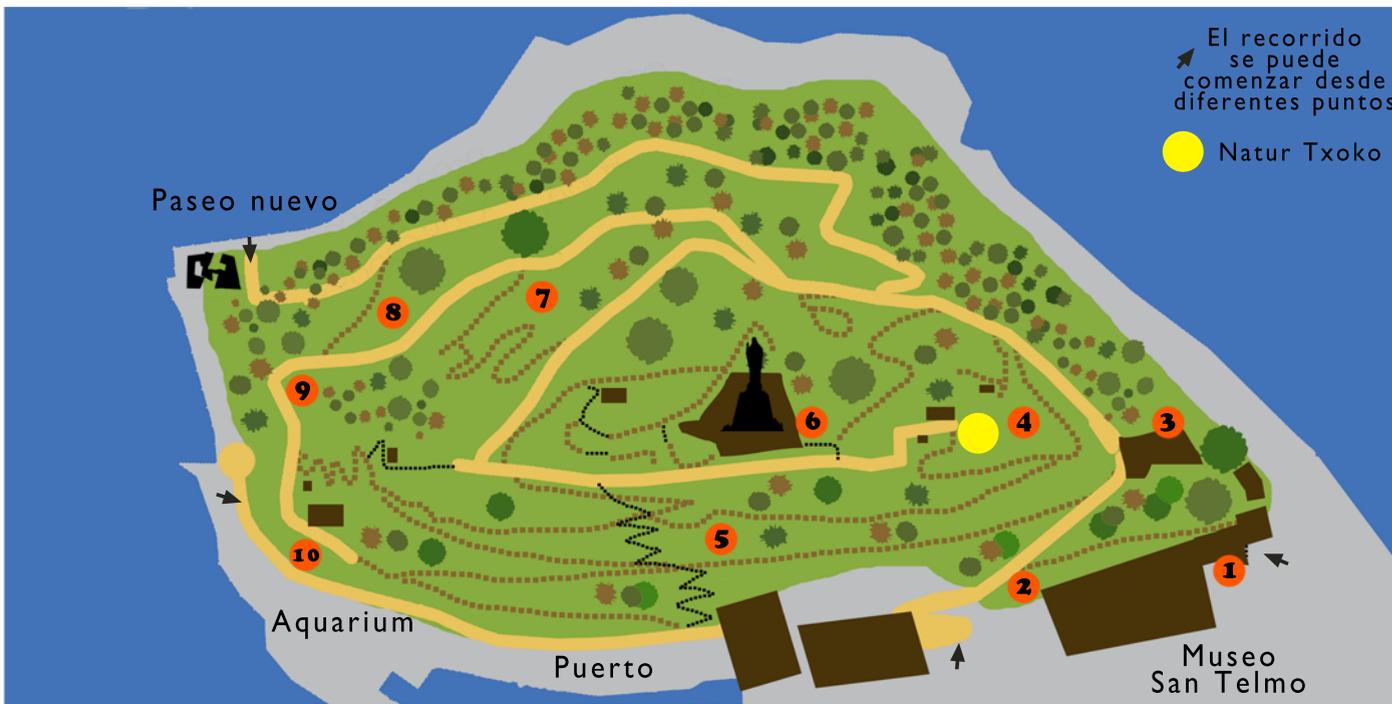
ACTIVIDAD FÍSICA EN URGULL



Los espacios naturales de la ciudad nos ofrecen una oportunidad única para realizar ejercicio físico de forma económica, sostenible y lúdica. Hacer ejercicio en lugar abierto y en contacto con la naturaleza, además de mejorar el nivel de endorfinas, nos ayudará a generar vitamina D, a relajarnos o a calmar el nivel de estrés.

En este recorrido se han definido diez puntos por el monte Urgull y se proponen ejercicios para todos los niveles y edades. La duración de cada ejercicio depende de ti. ¡Anímate a conocer el monte Urgull de otra manera!





CONOCIENDO EL MONTE URGULL

Es innegable que el monte Urgull forma parte del paisaje urbano. El principal núcleo urbano de San Sebastián y el puerto pesquero se construyeron bajo su protección. La antigua ciudad estaba protegida en el interior de unas murallas y la defensa de su población se hacía desde diferentes fortificaciones en el monte.

Hace tiempo fue una isla separada del continente, pero los arroyos y la arena dejados por las olas, junto con los materiales procedentes del río Urumea, la conectaron a tierra.

Debido a la ubicación del monte, encontraremos zonas abiertas directamente al mar y otras más protegidas. Así, encontramos plantas típicas del litoral y especies de otros ambientes.

La naturaleza y el patrimonio del monte Urgull es de todas y todos, cuidémoslo.



EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD

1. Subir y bajar escaleras.
2. Caminar en línea recta.
3. Levantar la rodilla 5 segundos.
4. Mariposa, brazos arriba y abajo.
5. Levantar los brazos y mover la cintura.
6. Sentarse en el banco y levantarse.
7. Ponerse de puntillas agarrado.
8. Apartar las piernas a los lados.
9. Pequeños abdominales en el prado.
10. Sentado, subir una pierna y luego la otra.

RECORRIDO CAMINANDO



CARDIO Y FUERZA

1. Subir las escaleras de dos en dos.
2. Correr levantando las rodillas.
3. Subir un muro boca abajo.
4. Hacer flexiones.
5. Estando de pie, tumbarse sin llegar a tocar el suelo con la tripa.
6. Hacer sentadillas.
7. Hacer la plancha y mantener.
8. Subir el banco o el murillo con una pierna.
9. Sentarse en la pared.
10. Hacer burpees.

CAMINANDO / CORRIENDO



RITMO Y PROFUNDIDAD

1. Hacer saltos de rana.
2. Dar pasos del oso.
3. Flexiones de tríceps en muro.
4. Hacer sentadilla y saltar.
5. Flexiones de saltamontes.
6. Pasos de cangrejo, boca arriba caminar hacia atrás.
7. Puente de glúteos.
8. Flexiones con pies elevados.
9. Planchas laterales.
10. Hacer el pino en algún muro.

RECORRIDO CORRIENDO



Abre la cámara de tu móvil y podrás ver diferentes rutas a través de este código QR. Allí encontrarás una serie de ejercicios y vídeos.

FUNDACIÓN CRISTINA ENEA
Paseo del Duque de Mandas, 66
20012 Donostia - San Sebastián
Tel.: 943 453 526 Fax: 943 471 414
cristinaenea@donostia.eus
www.cristinaenea.eus

