

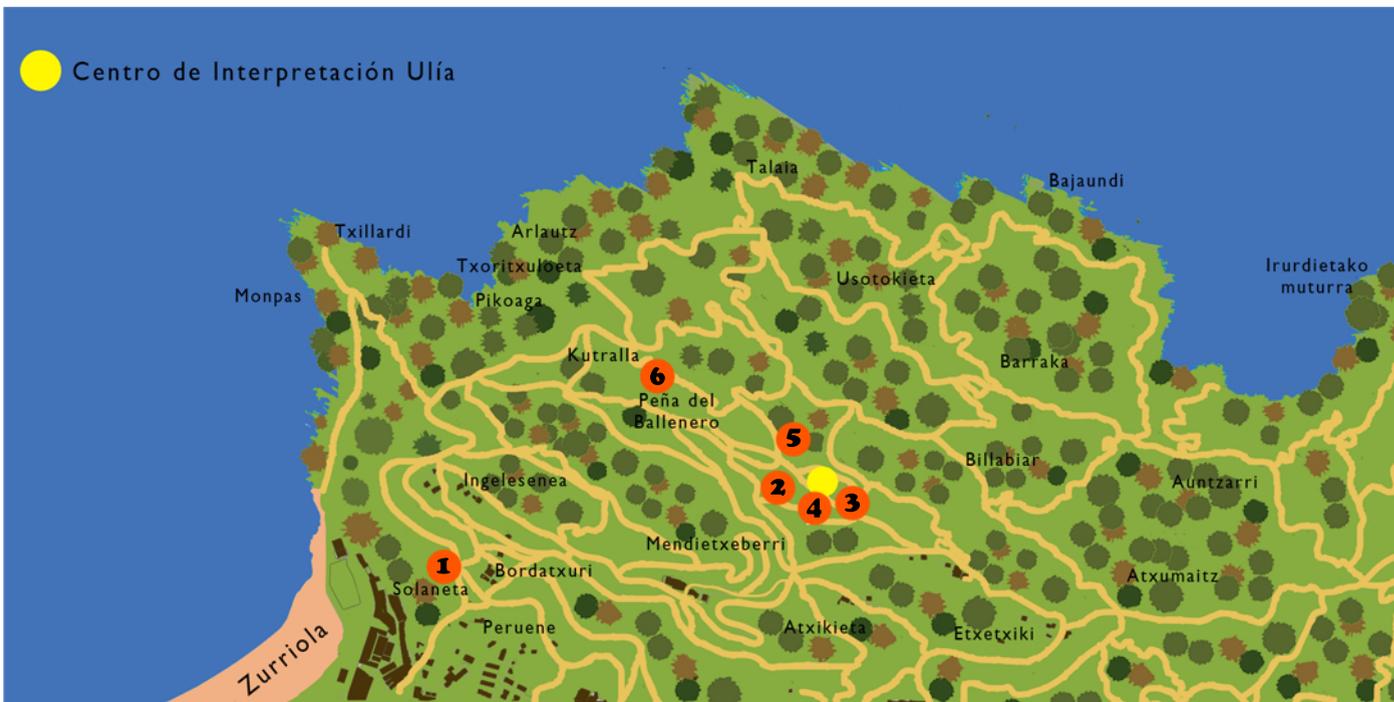
# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MONTE ULÍA



Los espacios naturales de la ciudad nos ofrecen una oportunidad única para realizar ejercicio físico de forma económica, sostenible y lúdica. Hacer ejercicio en lugares abiertos 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 seis puntos por el monte Ulía y se proponen ejercicios para todos los niveles y edades. La duración de cada ejercicio depende de ti. ¡Anímate a conocer el monte Ulía de otra manera!

## Centro de Interpretación Ulía



# CONOCIENDO UN POCO MÁS EL MONTE ULÍA

Situado en el límite noreste de San Sebastián, podemos decir que Ulía es la zona verde más salvaje de la ciudad. Como punto de encuentro entre el mar y la tierra, se trata de una zona llena de contrastes, y dada la importancia de los ecosistemas que surgen en estas características singulares, ha merecido la declaración de Zona de Especial Protección en la Red Natura 2000.

Desde el punto de vista natural podemos distinguir tres zonas: bosques en la ladera sur y en las proximidades de la cima, con la variedad de especies que hoy le confiere su condición de parque, que poco a poco van recuperando su lugar; brezales costeros que se han formado en la ladera norte, al florecer los brezales pintan de morado y las oteas de amarillo; y por último los acantilados, con plantas como la *Armeria euscadiensis* y aves singulares como el halcón o el cormorán moñudo, que viven al abrigo de los mismos.

No es de extrañar que los y las donostiarras hayan disfrutado desde siempre de la tranquilidad y el entorno saludable del lugar. Con el parque de ocio y las romerías más populares de principios de siglo XX y hoy también son muchas las posibilidades que tenemos para disfrutar de Ulía. Queremos que esto siga siendo así, cuidémoslo.



### EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD

1. Subir y bajar escaleras.
1. Subir la cuesta haciendo zancadas.
2. Mantenerse sentado en la pared.
2. Mariposa, brazos arriba y abajo.
2. Hacer sentadillas.
3. Elevar la pierna hacia el lateral.
4. Dar tres vueltas a la charca.
5. Hacer flexiones.
5. Caminar en línea recta.
6. Correr entre los árboles.

### RECORRIDO CAMINANDO



### CARDIO Y FUERZA

1. Subir las escaleras de dos en dos.
1. Correr elevando las rodillas.
2. Trepar el muro boca abajo.
2. Mantenerse sentado con una pierna.
2. Zancadas con salto.
3. Hacer flexiones de tríceps en banco.
4. Hacer saltos de rana.
5. Flexiones con una pierna elevada.
5. Sentadillas solo con una pierna.
6. Puente de glúteos a una pierna.

### CAMINANDO O CORRIENDO



### RITMO Y PROFUNDIDAD

1. Subir la cuesta o escaleras saltando.
1. Dar pasos de oso.
2. Hacer el pino en un muro.
2. Sentadilla + salto.
2. Sentadillas laterales.
3. Hacer flexiones inclinadas.
4. Peso muerto + una pierna atrás.
5. Hacer burpees.
5. Estando de pie, tumbarse sin tocar con la tripa el suelo.
6. Hacer abdominales.

### 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

