

Circuits Esportius de Proximitat



CEP d'Arenys de Mar

Aquest itinerari urbà té el propòsit, tot fent esport caminant, corrent i en bicicleta, de donar a conèixer una sèrie d'indrets desconeguts o oblidats, els quals trans-corren per carrers, places, escalinates, urbanitzacions, parcs, miradors. I, sense sortir del terme municipal de la vila.

Aquesta ruta circular permet iniciar el recorregut en qualsevol punt senyalitzat i també organitzar etapes i distàncies per diversos dies de la setmana, per tal d'evitar repeticions. L'itinerari compte en zones destinades a la realització d'exercicis físics de manteniment.

Recorregut: 11,20 km
Desnivell acumulat: 242 m.
Dificultat: mitjana

Rutes d'Arenys.
Arenys de Mar és un municipi íntimament lligat al mar, amb més de quatre segles d'història. La seva població respira "aroma mediterrani a cada racó". Des del seu nucli urbà, amb edificis històrics , i una variada zona comercial , els seus rials i entorn natural , fins al Port i les platges , Arenys de Mar "sorprendrà". Les Rutes d'Arenys proposen descobrir l'atractiu de la vila , amb els seus actius arquitectònics i naturals , d'una manera saludable i enriquidora.

Zona d'escalfament

Exercicis d'escalfament. Abans de l'inici de l'activitat.

Abans de començar a córrer sempre has d'escalfar! Fes els següents exercicis fent moviments suaus i amplis, sense notar molèsties en cap moment. Som-hi!

1

Cercles amb el cap a un costat i l'altre.

2

Cercles amb els braços mentre s'avança amb el trot.

3

Girs de cintura a un costat i altre.

4

Genolls. Dempeus, amb els peus junts i les mans sobre els genolls, fes 10 girs de genolls cap a un costat i 10 cap a l'altre.

5

Skipping aixecant alternativament els genolls.

Exercicis d'estirament. Després de l'activitat.

Encara no has acabat! Ara que tens la musculatura calenta fes els següents estiraments, mantenint la posició 20 segons amb cada cama.

1

Exercicis d'estiraments variats.

2

Bessons: Recolza el peu estirant el cos endavant.

3

Quàdriceps: Agafa't el peu amb una mà i flexiona el genoll portant el taló al gluti.

4

Isiotibials: Posa el peu sobre un punt de suport a l'alçada del maluc, i tracta de tocar-te la punta del peu sense flexionar el genoll. Torna a fer-ho, aquest cop flexionant lleugerament el genoll. Canvi de cama.

5

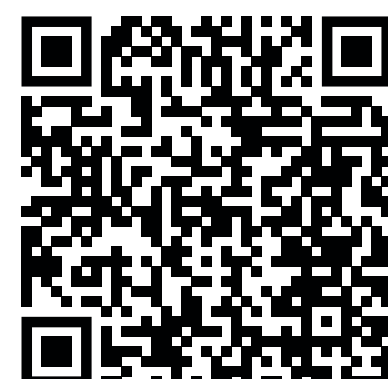
Espatlles i esquena: Repenja les mans en una superfície rígida, i deixa caure la part superior del cos mentre els genolls estan lleugerament flexionats i el maluc en posició vertical.



Ajuntament
d'Arenys de Mar



Diputació
Barcelona



112
emergències