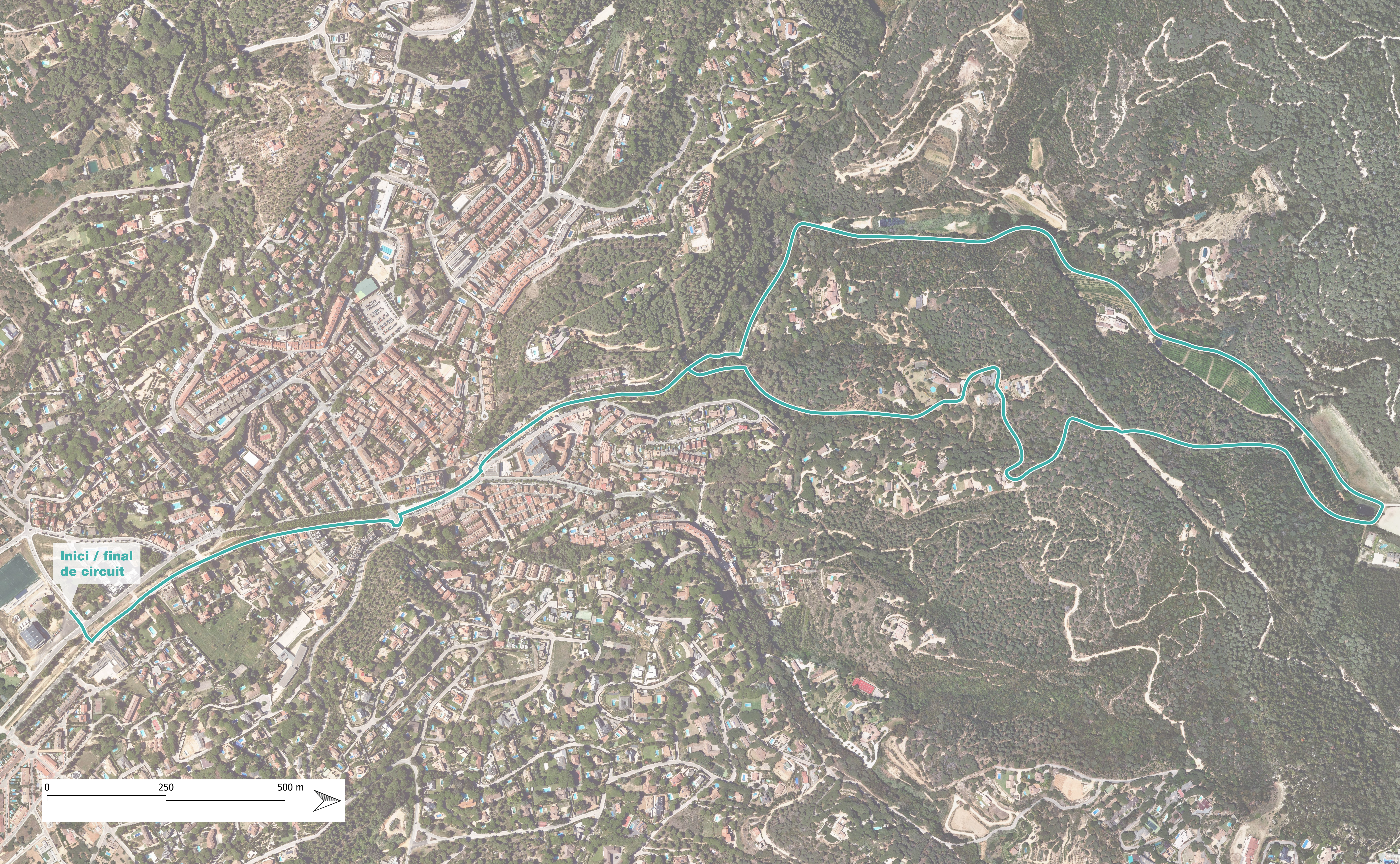


Circuits Esportius de Proximitat



CEP de Sant Andreu de Llavaneres

La ruta esportiva de Sant Andreu de Llavaneres facilita i promou la pràctica física de totes les persones del municipi, i contribueix a fer l'esport. Aquest circuit de proximitat aprofita i enforteix la xarxa de camins urbans i rurals de la població, i permet una pràctica segura, agradable i adaptable a diferents nivells i perfils.

Es pot fer caminant, corrent o en bicicleta. És una manera senzilla de cuidar la salut física i emocional i de gaudir dels parcs i equipaments de Sant Andreu de Llavaneres.

Recorregut: 7 km
Desnivell acumulat: 189 m
Dificultat: baixa

Zona d'escalfament

Exercicis d'escalfament. Abans de córrer.

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 córrer.

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.