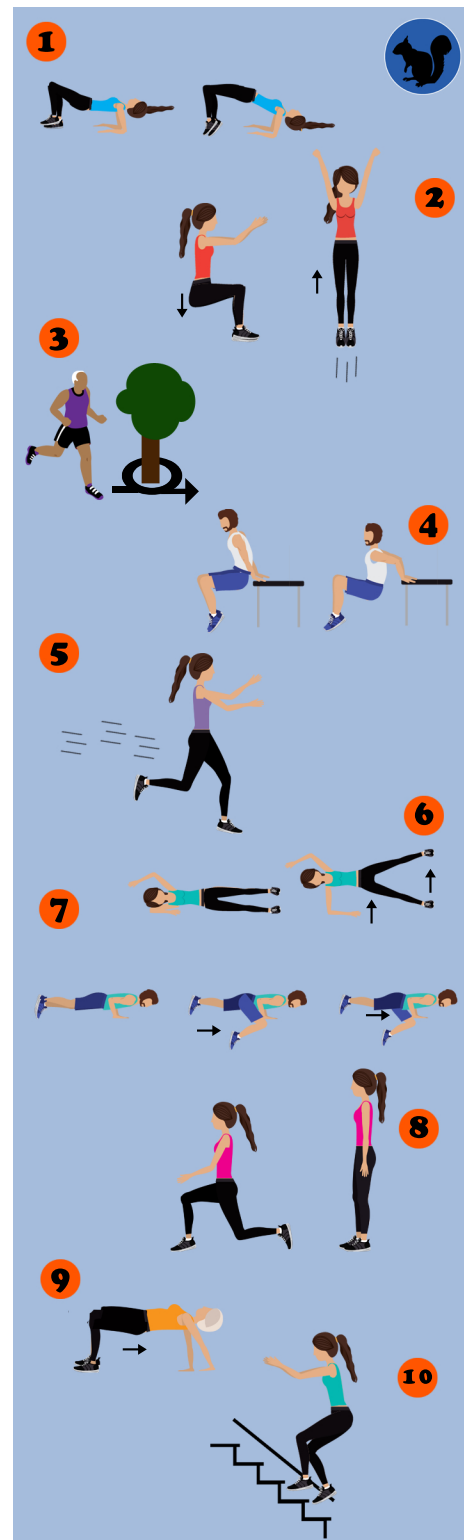
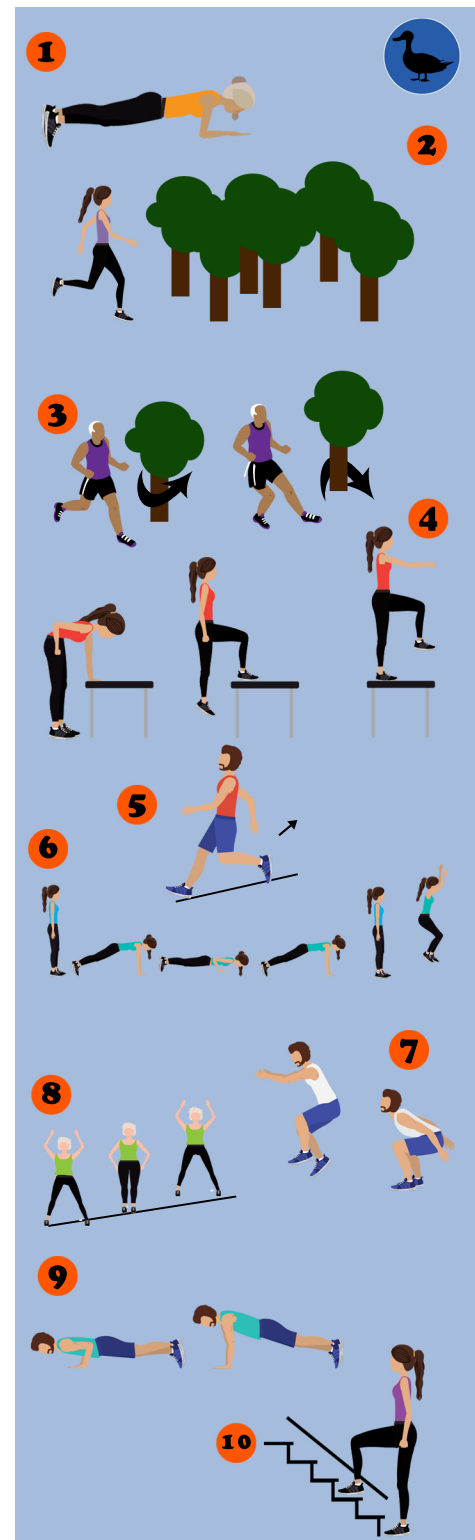


# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PARQUE CRISTINA ENEA



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 diez puntos por el parque de Cristina Enea y se proponen ejercicios para todos los niveles y edades. La duración de cada ejercicio depende de ti. ¡Ánimate a conocer el parque Cristina Enea de otra manera!




# CONOCIENDO EL PARQUE CRISTINA ENEA

El histórico Parque Cristina Enea, llamado así en honor a Cristina Brunetti, Duquesa de Mandas, es una zona ajardinada de carácter romántico, que se localiza en una pequeña colina creada por el último meandro del río Urumea.

En esta zona verde, junto a una amplia representación de árboles autóctonos de nuestro entorno, se pueden encontrar árboles procedentes de los cinco continentes, de extraordinario porte y belleza. El Pavo Real es probablemente el habitante más singular de este espacio, que convive y pernocta en algunos de los árboles singulares del parque.


Es el caso del Cedro del Líbano, uno de los árboles más imponentes y probablemente de los más antiguos. O del curioso Gingko, que con sus hojas con característica forma de abanico, es el único representante que queda vivo de una familia que hace millones de años pobló grandes regiones del planeta.

### EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD

1. A cuatro patas, dar patadas.
2. Alejar las piernas a los costados.
3. Atravesar los árboles en zig zag.
4. Sentado, levantar una pierna y después la otra.
5. Subir en línea recta
6. Pavo real. Brazos arriba y abajo.
7. Caminar de puntillas.
8. Subir elevando las rodillas.
9. Levantar los brazos y mover la cintura.
10. Subir y bajar escaleras.


RECORRIDO CAMINANDO



### CARDIO Y FUERZA

1. Hacer la plancha y mantener.
2. Correr alrededor de 20 árboles.
3. Lagartija. Atravesar los árboles corriendo y en zig zag.
4. Subir al banco con una pierna.
5. Subir marcha atrás.
6. Hacer burpees.
7. Hacer saltos de rana.
8. Subir la cuesta saltando de costado.
9. Dos vueltas corriendo + flexiones.
10. Subir las escaleras de dos en dos.

CAMINANDO O CORRIENDO



### RITMO Y PROFUNDIDAD

1. Puente de glúteos.
2. Sentadilla más salto al lado de 10 árboles.
3. Dar una vuelta a cada árbol.
4. Hacer flexiones de tríceps.
5. Subir corriendo muy rápido.
6. Planchas laterales.
7. Flexiones de saltamontes.
8. Subir la cuesta haciendo zancadas.
9. Paso del cangrejo. Dar una vuelta entera a cuatro patas boca arriba.
10. Subir las escaleras saltando.

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

