

Cabecera de todas las páginas (excepto index.html)

ritmo [\[incluir el isologo isologo-white.png\]](#)

[\[enlaza con la página index.html\]](#)

Menú de navegación

Practica el running

Rutas

Hazte socio

Pie de página de todas las páginas (incluida index.html)

2022 © Nombre y apellidos del estudiante

- Aviso legal [\[preparar enlace vacío\]](#)
- Política de privacidad [\[preparar enlace vacío\]](#)
- Política de cookies [\[preparar enlace vacío\]](#)

index.html

ritmo [incluir el isologo isologo-white.png]

Tu club de running

Practica el running

Correr (en inglés running) es un método de locomoción terrestre que permite a los humanos y a otros animales moverse rápidamente a pie. Correr es un tipo de marcha caracterizado por una fase aérea en la que ambos pies están por encima del suelo (aunque hay excepciones). El término correr puede referirse a cualquier tipo de velocidad; desde correr has esprintar.

Correr en humanos se asocia con beneficios para la salud y en un aumento de la esperanza de vida.

Técnica

Aunque correr es una actividad primaria de los seres humanos, la práctica del running requiere la aplicación de buenas prácticas que mejorarán el rendimiento del corredor.

- Posición erguida: se deben alargar el cuello y las articulaciones relajadamente.
- Torso estable: abdominales y espalda con una tensión adecuada para transferir la fuerza de las extremidades al suelo.
- Mantener el omóplatos juntos: se debe evitar que los hombros se encorven.
- Mirar hacia adelante: el cuerpo sigue la mirada, no se debe mirar hacia el suelo o levantar el mentón.
- Inclinar el cuerpo ligeramente hacia adelante: esta postura mejorará la propulsión y el sentido del equilibrio.

En este video se explican algunas de las técnicas para correr de manera adecuada.

[Aquí debe situarse el video de Youtube: <https://youtu.be/kGESn8ArrU>]

Beneficios para la salud

A pesar de que la práctica de este deporte implica un riesgo potencial de lesiones durante la carrera, tiene muchos beneficios:

- Mejora de la salud cardiovascular.
- Mejora de la salud respiratoria.
- Fortalecimiento de los huesos.
- Reversión del envejecimiento.
- Aceleración del metabolismo.
- Bienestar psicológico.

Elaborado a partir de la [Wikipedia](#), consulta realizada el 30 de septiembre de 2022

[Enlace a la Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Running>]

rutas.html

Actividades con Ritmo

Corre en compañía y con asesoramiento de expertos

Más información en info@ritmo.org

Nuestro club de running está formado por corredores aficionados de todos los niveles que quieren practicar este deporte en compañía.

Las actividades del club se organizan en dos salidas semanales dirigidas tanto a los que quieren mejorar su condición física como a los que quieren entrenarse para futuras carreras, maratones o triatlones.

Nuestras rutas			
Ruta	Distancia	Duración	Pendiente
Para principiantes	2,5 km	15 minutos	Sin desnivel
Hacia la cima	3 km	30 minutos	7 grados
Dando una vuelta	7 km	45 minutos	4 grados
Cerca del mar	9 km	1 hora	2 grados
Larga distancia	11 km	1 hora	10 grados
Actividades guiadas por entrenadores especializados, dirigidas a los socios de Ritmo			

[El texto "socios de ritmo" debe enlazar con la página inscripcion-socios.html]

Hazme socio del club de running Ritmo

Los campos señalados con * son obligatorios

Tipo de cuota *

Mensual (30 €)

Trimestral (45 €)

Anual (100 €)

Datos personales y de contacto

Nombre *

Apellidos *

Correo electrónico *

Teléfono *

Fecha de nacimiento *

Otras informaciones

¿Por qué estás interesado en hacerte socio?

¿Por qué medio nos ha conocido?

Selecciona una opción

Prensa

Facebook

Instagram

Otro socio

Pago

Titular de la cuenta *

Número de cuenta *

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS DE **RITMO**. **Finalidades:** recogida de datos para la inscripción como socio del interesado. **Legitimación:** Consentimiento del interesado. **Destinatarios:** No están previstas cesiones de datos a terceros, excepto obligación legal. **Derechos:** Puede retirar su consentimiento en cualquier momento, así como acceder, rectificar, suprimir sus datos y otros derechos dirigiéndose a info@ritmo.org. **Información Adicional:** Puede ampliar la información en el enlace de [Aviso Legal](#) i [Política de privacidad](#).

He leído y acepto la [política de privacidad](#) *

[Los textos “Aviso legal” y “Política de privacidad” deben prepararse como enlaces vacíos]

OTRAS CUESTIONES RELACIONADAS CON EL FORMATO

COLORES UTILIZADOS

Color para el texto: `rgb(23, 23, 23)`

Color de contraste (estado "hover" de los enlaces, botón del formulario): `rgb(222, 12, 23)`

Color de fondos (header, footer): `rgb(0, 0, 0)`

Color de fondos claro (líneas de cebra de la tabla, lema de la página "rutas.html"): `rgba(0, 0, 0, 0.1)`

TIPO DE LETRA

Work Sans de Google Fonts (weight 400 y 700, normal y cursiva).

ENLACES

Del menú de navegación y pie de páginas: color blanco, sin subrayado. Su estado "hover" tiene que ser del color de contraste (`rgb(222, 12, 23)`). El estilo del ítem de la página en la que nos encontramos debe ser letra negrita (700).

Enlaces dentro del texto: color para el texto (`rgb(23, 23, 23)`), con un borde inferior de un píxel, de estilo "dotted" y del mismo color que el texto. Su estado "hover" debe ser del color de contraste (texto y borde).