

## **Barceló Hamilton ofrece una escapada 'Fit & Feet'**

### **Un viaje y dos fases: ejercicio a pie y tratamiento para pies en Barceló Hamilton Menorca**

Camí de Cavalls es un sendero que permite dar una vuelta completa a Menorca. En su recorrido de 185 kilómetros, se pueden escoger diferentes rutas para hacer cada día y así disfrutar de las increíbles vistas de la isla. Partiendo de esto, el hotel Barceló Hamilton Menorca propone una escapada en clave 'Fit & Feet' que permite disfrutar al 100% de este itinerario y combinarlo con lo mejor de la belleza y la relajación.

Fase 'Fit', para fortalecer piernas y glúteos

La primera fase de este plan es pretende eliminar calorías y tonificar. Cada día se hará un tramo a elegir entre todos los disponibles, de alrededor de cinco kilómetros. Durante el mismo, se realizarán diferentes intervalos y actividades que, en conjunto, formen una combinación de ejercicios completa.

5 minutos: Se harán estiramientos para calentar los músculos y evitar posibles tensiones durante el posterior ejercicio.

15 minutos: Se iniciará la actividad con marcha rápida. Este ejercicio será una manera suave de comenzar y es bueno para fortalecer, tonificar y mejorar todo el esqueleto y los músculos, ya que con ella se trabaja el tronco y todas las extremidades.

15 minutos: durante los próximos quince minutos, se hará running suavemente. Esta fase será la que más permita quemar y la que más ayudará a conseguir ese objetivo fitness. Se trata de trotar y no forzar el cuerpo para evitar posibles lesiones, por ejemplo, en tobillos y rodillas, que suelen sufrir más impactos.

15 minutos: Esta fase se hará paseando para que el cuerpo se relaje después de la actividad anterior, pero sin llegar a parar. Esto ayudará a fortalecer y ponerse en forma.

50 Minutos: Se hará una repetición de las fases anteriores para completar una sesión perfecta de ejercicio.

5 Minutos: se volverá a estirar para evitar posibles tensiones en músculos y tendones tras la sesión deportiva. Esto ayudará a evitar también la aparición de agujetas.

Total: 105 minutos

Fase &#39;Feet&#39;, relax y energía desde los pies

Después de esta sesión de ejercicio intensivo, el hotel propone una manera de terminar relajadamente. Se trata de combinar todo con un masaje de reflexología podal en el área U-Wellness del hotel Barceló Hamilton Menorca. Un tratamiento de 40 minutos que ayudará a prevenir enfermedades, lograr el equilibrio orgánico y relajar una de las áreas que más se habrá cansado en la etapa anterior. Mediante técnicas de amasamiento y rotación, se conseguirá destensar no sólo los pies, sino todo el organismo a partir de las diferentes terminaciones nerviosas.

En definitiva, una escapada para ponerse en forma (Fit) y cuidar los pies (Feet) de cara a volver renovado, relajado y con mejor tono muscular. Además, este plan no sólo ayudará a descargar adrenalina con su fase deportiva, sino también a poner en forma la mente gracias al descanso mental que produce un entorno tan impresionante como es Menorca.

**Datos de contacto:**

Comunicación Barceló Hamilton Menorca

Nota de prensa publicada en: [Menorca](#)

Categorías: [Baleares](#) [Entretenimiento](#) [Turismo](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>