

Några goda råd

- ♥ Promenera i bekväma och stadiga skor.
- ♥ Klä dig i sköna, löst sittande kläder. Vinter-tid lägger du till flera lätta skikt. Bär hellre många lager än stora klumpiga plagg.
- ♥ Starta gradvis. Öka tiden och intensiteten allt eftersom.
- ♥ Se motion som ett sätt att umgås. Gör sällskap med vänner, familjen eller arbets-kamrater.
- ♥ Gör noteringar om din utveckling: distans, tid och hur du kände dig.
- ♥ Drink ett glas vatten före och efter motions-passet.
- ♥ Stretcha gärna! Bilderna intill visar bra övningar.



Lårets baksida



Lårets framsida



Höftböjning



Vadmuskeln



Lårets insida



Hälsans Stig

DAGBOK

	Datum	Km	Tid	Kommentarer
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Summa				



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Tel 08-55 606 200 • info@hjärt-lung.se

Gåvopostgiro 90 10 10-9 • Gåvotelefon 020-999 000
www.hjärt-lung.se

Slí



Hälsans Stig



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Att gå är också motion...

Välkommen till Hälsans Stig

Promenadslingan för både kropp och själ

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Detta välkända faktum tog Irländska Hjärtfonden fasta på när man 1995 skapade den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte).



Idén bygger på att man på redan befintliga eller nyanlagda promenadvägar sätter upp kilometerskyltar för att inspirera till motion.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger bra förutsättningar för god hälsa och ökat välbefinnande.

Promenad för alla

Hälsans Stig kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, daghemsgrupper och pensionärer.

Längden på slingan varierar, men är alltid minst fyra km.

Haka på var du vill

Det spelar ingen roll var på slingan du startar eftersom du själv räknar antalet kilometerskyltar du passerar.

Förutom kilometer- och riktningsskyltar finner du också ett antal orienteringsskyltar över området.

Vissa slingor är kantade av kulturella sevärdheter medan andra ger mer renodlade naturupplevelser. Passa på att ta del av vad omgivningen har att erbjuda.



Så här ser kilometerskylten ut.

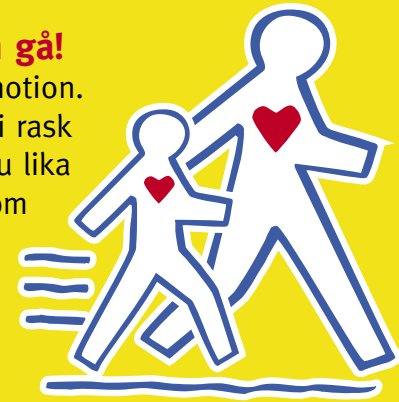
Kartor och foldrar

Hälsans Stig-kartan finns att hämta på många olika ställen. Du hittar den på kommunens informationsdisk, på turistbyrå/turistkontoret eller på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Hälsans Stig
får Sverige på fötter!

Kom igång och gå!

Att gå är också motion. Om du går 5 km i rask takt förbränner du lika många kalorier som om du springer samma sträcka. Vid lågintensiv träning som att promenera orkar du hålla på längre, och efter att ha förbrukat kolhydraterna som bränsle går kroppen in på enbart fettförbrukning. Dessutom är risken för skador betydligt mindre när du promenerar.



Hur mycket behöver jag motionera?

Det behövs ingen hårdträning för att komma i bra form. En halvtimmes rask promenad om dagen är fullt tillräckligt.

Hur mycket energi förbrukar jag?

Följande tabell ger dig en ungefärlig uppfattning om hur många kalorier du förbrukar per timme under några vanliga aktiviteter.

	Kcal/tim Vikt: 55 kg	Kcal/tim Vikt: 75 kg
Sitta i en stol	69	95
Promenad i lugn takt	267	365
Tennis	360	491
Intensiv aerobics	456	608
Promenad i snabb takt	469	639

Observera dock att energiförbrukningen kan vara mycket individuell – se uppgifterna som riktlinjer.