

Ti gode grunde til at gå en tur

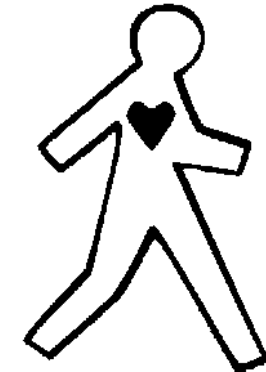
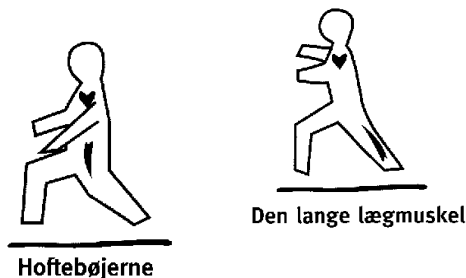
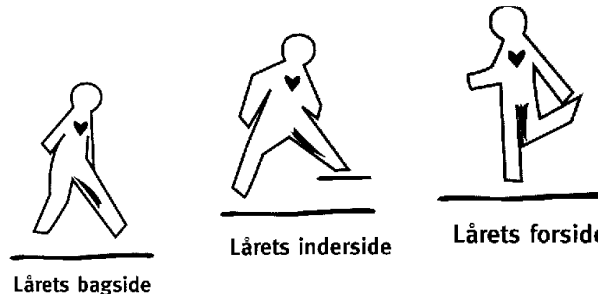
- *Du forbedrer dit hjertes og kredsløbs funktion, særligt hvis du er ude af form*
- *Du forebygger forhøjet blodtryk*
- *Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til fedtforbrænding*
- *Du øger musklernes følsomhed over for insulin – forebygger sukkersyge*
- *Du styrker sener og knogler – forebygger knogleskørhed*
- *Du styrker dit immunforsvar*
- *Risikoen for stress, angst og depression mindskes*
- *Gang giver sjældent skader. Især hvis du husker at begynde roligt og gradvist øger distance og tempo*
- *Du kan gå næsten alle steder – og gang kræver et minimum af udstyr*
- *Gang er en sikker og effektiv form for motion*

Stræk ud

Det er en god ide at strække ud efter turen – og hvis du er meget usmidig, kan du med fordel strække ud inden turen. Ved hyppigt at udføre strækkeøvelser kan du bevare og forbedre din smidighed. Ud over den øgede bevægelighed giver strækkeøvelserne en rar fornemmelse i kroppen. Her er vist nogle enkle strækkeøvelser, du let kan udføre efter turen.

Sådan udfører du strækket

Bøj i det ønskede led, indtil musklen spænder. Hold strækket i 30 til 45 sekunder, og tag samtidig dybe og rolige åndedræt. Skift herefter til det andet ben.



Hjertestien ved Stege

I samarbejde med
Skov- og Naturstyrelsen



I gang – hele livet

Mennesket er skabt til bevægelse. Kroppen kræver motion, hvis dens fine funktioner skal bevares – hele livet. At gå en tur – det er god motion. Hvad enten du følger byens puls, skovens ro eller din helt egen rytme, så har din krop og dit sind glæde og gavn af en gåtur.

Gå i gang på din hjerteststi

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjerteststi. Hjerteforeningens lokalkomiteer og motionsklubber har oprettet hjertestier rundt om i landet parat til brug. Hjertestien er forsynet med kilometerskilte, der markerer hver kilometer, du går. Ved at tælle de skilte du passerer, kan du holde regnskab med dagens indsats. Måske kan du gå lidt længere eller hurtigere næste gang du går på hjertestien.

Vil du vide mere om hjerteforeningen så klik ind på:

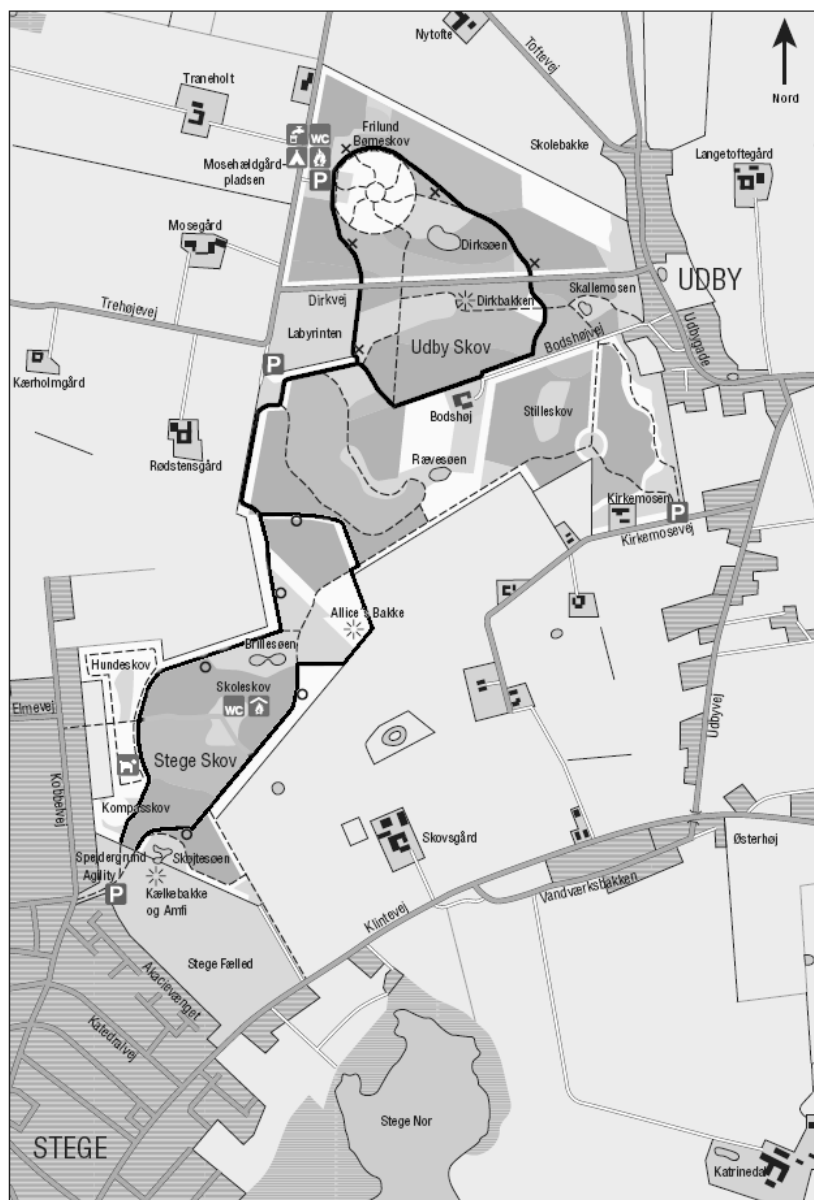
www.hjerteforeningen.dk

eller se lokalkomiteens arrangementer på:

www.hjerteforeningen.dk/lkvordingborg

Kontakt Vordingborg Lokalkomite:

Tlf. 55 81 10 15



o = Motionsredskaber, Sjov og leg
x = Motionsredskaber, Aktiv Skov

Stege og Udby Skov er en ny skov, der er plantet i perioden 1997-2004. Både børn og voksne fra lokalområdet har været med til at plante skoven. Det vigtigste formål med skoven er at skabe et grønt og rekreativt område tæt på byen.

I Stege Skov ligger sundhedsstien "**Sjov og leg**", der er 2,4 km lang. Her vil især børn blive udfordret på de fantasifulde legeskulpturer langs stien.

I Udby Skov ligger sundhedsstien "**Aktiv skov**", hvor især større børn og voksne bliver udfordret på de aktivitetsredskaber, der er opstillet langs stien. Denne rute er 2,2 km lang.

Hjertestien omfatter begge sundhedsstier og den sti, der forbinder dem. Man kan starte både ved **Kobbelvej** i Stege og ved **Mosehældgård** på **Trehøjevej**.

Hjertestien, der er indtegnet på kortet, er i alt 5,2 km lang, og der er gode muligheder for både at afkorte og forlænge turen ved at benytte de mange øvrige stier i skoven.