



Velkommen til Sundhedssporet i Vesterskov

Kender du dit kondital?

Din kondition er en af de væsentligste faktorer for din sundhedstilstand. Du kan teste din kondition ved at gå eller løbe ruten på Sundhedssporet. Følg instruktionen og find dit kondital. Sundhedssporet er markeret med hvide symboler:

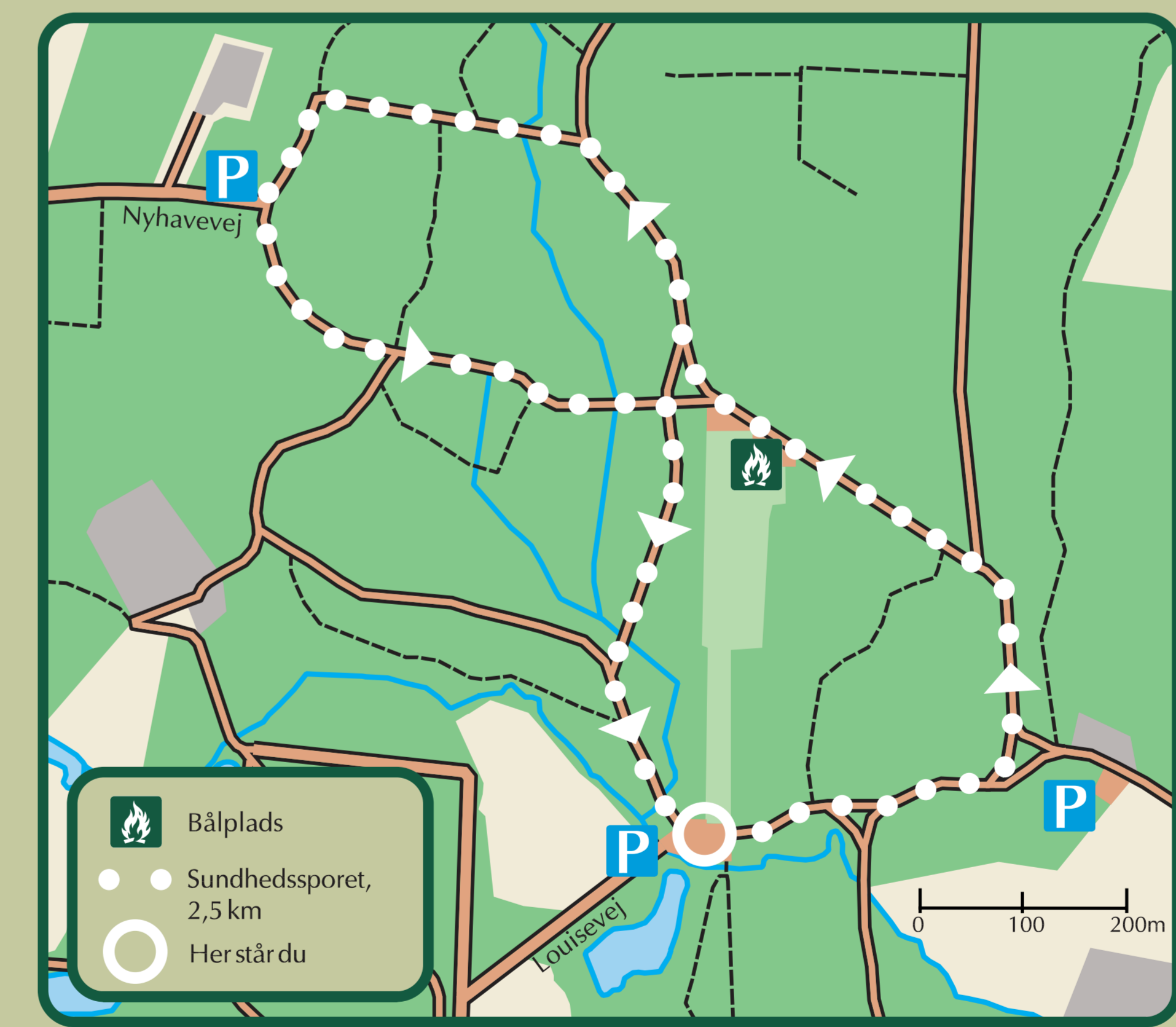
BMI tabel

Table with columns for weight (Kg) and height (Højde i meter) and rows for BMI values from 1.30 to 2.04.

GÅ
For dig som sjældent eller aldrig løbetræner.

LØBE
For dig som løbetræner regelmæssigt.

- 1. Varm op i 5-10 min. med gang eller løb.
- 2. Gå sporet så hurtigt du kan uden at løbe. Husk at tage tid.
- 2. Tilpas tempoet i løbet sådan: Træk vejret 30-35 gange/minut (dvs. udånding ca. hvert 2. sekund). Du skal kunne sige tre ord på hver udånding. Når du kommer i mål, skal du kunne løbe min. 1 km mere med samme fart uden at blive mere træt. Det er vigtigt, du ikke løber alt, hvad du kan. Husk at tage tid.
- 3. Når du har gået/løbet ruten, skal du aflæse dit BMI-tal i tabellen.
- 4. Husk din gang-/løbstid og dit BMI-tal og find den konditabel, der gælder for dig. Her kan du aflæse dit kondital.
- 5. Jo højere dit kondital er, des bedre kondition har du.



Hjælp til din træning
På www.skovognatur.dk kan du få hjælp til at tolke dit kondital. Du kan registrere dine resultater og på denne måde følge din udvikling fra gang til gang. Desuden kan du, så ofte du vil, lave et motionsprogram, som er tilpasset efter dit konditionsniveau. Du kan også se, om dit nuværende fysiske aktivitetsniveau er tilstrækkeligt set ud fra et sundhedsperspektiv. Endelig får du en prognose over din konditionsudvikling baseret på dine planlagte aktiviteter. Prognosen er en god hjælp, når du skal vælge motionstype. Hjerteligt velkommen!

Skov- og Naturstyrelsen
Senderjylland
Tlf. 74 65 14 64
www.skovognatur.dk

Sundhedssporet i Vesterskov etableret med støtte fra og i samarbejde med:



Sundhedssporet er et svensk koncept udviklet af Peter Foxdal, legfysiolog og associeret forsker ved Uppsala Universitet i Sverige, som de sidste 20 år har arbejdet med at udvikle tests og nye træningsmetoder i forhold til konditionsudvikling. Konceptet er beskyttet af svensk ophavsretslov og belagt med copyright, hvilket medfører, at kopiering af plancherne er forbudt. For mere information: Kontakt Peter Foxdal: peter@halsoparet.se eller gå ind på www.halsoparet.se.