

Sådan gør du

Alle der kan gå eller løbe et par kilometer kan være med

1. Hvis du ikke er vant til at løbe bør du **gå ruten** – husk at tage tid! Du skal gå så hurtigt du kan, og svinge kraftigt med armene.

Hvis du er vant til at løbetræne, kan du **løbe ruten** - husk at tage tid! Ved løb skal du holde et tempo, som opleves noget anstrengende. Det svarer til, at du trækker vejret cirka 35 gange i minuttet, eller at du kan sige 3-4 ord for hvert åndedrag.

2. Aflæs herefter dit kondital på de tavler, der står ved målstregen.

- Først finder du dit BMI i BMI-tabellen (vægt og højde)
- Find derefter den konditionstabel der passer til dig (ud fra din alder, dit køn og om du har løbet eller gået ruten), og aflæs dit kondital ud fra dit BMI og den tid det tog dig at gå eller løbe ruten.

Når du kommer hjem, kan du gå ind på hjemmesiden: www.sundhedsspor.dk, hvor du kan registrere dine resultater, og læse mere om sundhed og motion



Hvis du scanner QR-koden med din smartphone, kan du læse mere om sundhedssporene, og se en video med instruktioner.



Sundhedsspor i Fredericia



Test din kondition i naturen



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Sundhedsspor i Fredericia er etableret i foråret 2012 i et samarbejde mellem Fredericia Kommune og Naturstyrelsen.



FREDERICIAKOMMUNE

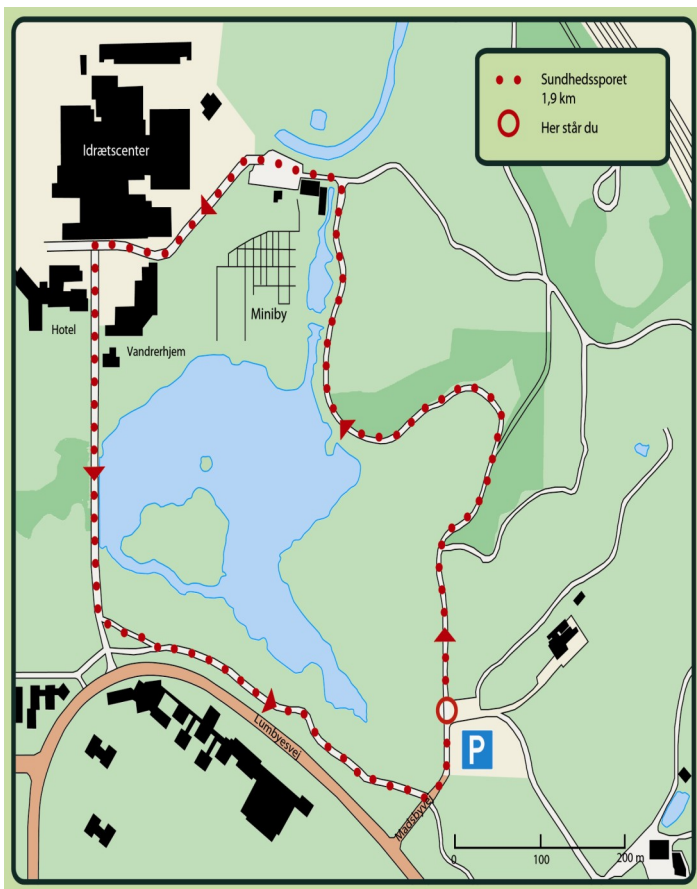
Hvad er et sundhedsspor ?

Et sundhedsspor er en rute på 1 – 2½ km, hvor du kan teste din kondition. Du behøver ikke være i god form for at være med. Det er helt enkelt, og du kan gøre det, når det passer dig. Testen kan bruges af voksne og af børn fra 10 år, og foregår ved, at du går eller løber ruten, så hurtigt du kan, og tager tid på det. Og det er faktisk det!

Bagefter kan du aflæse dit kondital på de tavler der står ved målstregen.

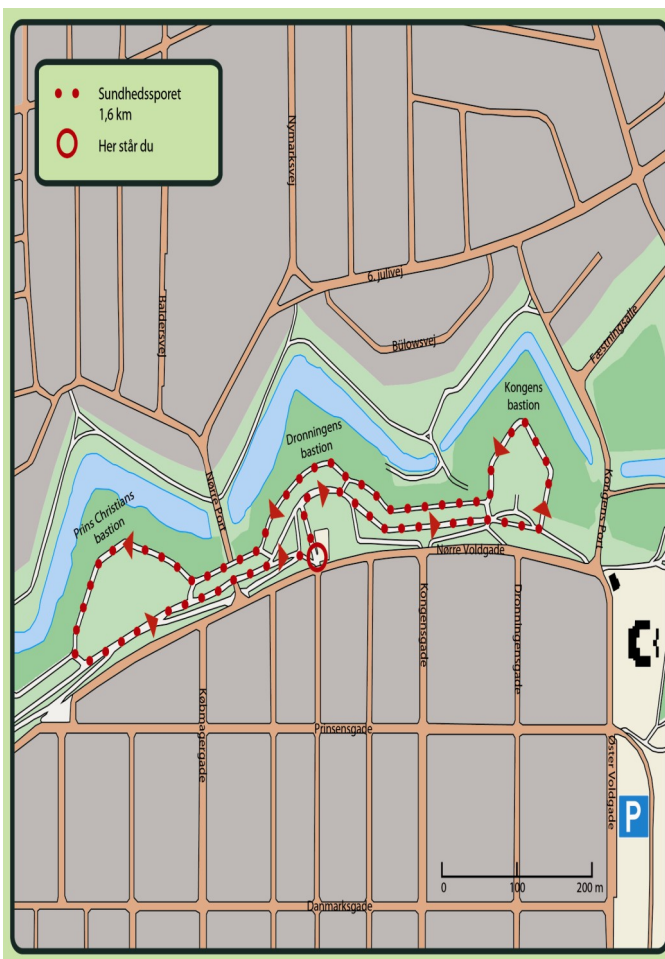
Sundhedsspor ved Madsby Parken

Start: Ved den lille p-plads på Madsbyvej.



Sundhedsspor på Volden

Start: Ved legepladsen på Nørre Voldgade



Hvor finder jeg flere sundhedsspor?

På www.sundhedsspor.dk kan du se hvor sporene er. Her kan du også læse mere om formålet med sundhedssporene og lære om sundhed og motion. Som bruger kan du også gemme dine resultater og følge med i din udvikling, eller du kan udarbejde et personligt træningsprogram.

Sundhedsspor viser dig, når du kommer i bedre form

Kondition er en af de allervigtigste faktorer for et godt helbred. Et højt kondital er en investering i et godt liv, og flere undersøgelser viser, at bevægelse og aktivitet forebygger en lang række sygdomme og virker livsforlængende.

Ingen er længere i tvivl om, at det er vigtigt, at vi bevæger os for at opnå eller bevare et godt helbred. Alligevel kan det være svært at komme i gang med – og holde fast i – at dyrke motion.

Sundhedssporene kan måske hjælpe dig på vej. De ligger nemlig ude i naturen, og naturen har altid åben, det er gratis, og så vil du næsten altid få en god oplevelse ved at være i den. Hvis du gentager testen kan du konkurrere med dig selv, eller andre, og dermed forbedre din kondition.

