



## 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 afmærkninger.

Hjertestien byder på nye naturoplevelser med de skiftende årstider

Måske kan du gå lidt længere eller hurtigere næste gang du går på hjertestien.

God tur!

Vil du vide mere om hjerteforeningen så klik ind på:

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

## 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.



Hoftebøjeren



Lårets forside



Den lange lægmuskel

Lårets inderside



Lårets inderside



## 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 og 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.