

Kom ud på Sundhedssporet og dyrk motion midt i naturen!

Sundhedssporet i Klosterheden er etableret som et samarbejde mellem Lemvig Kommune og Naturstyrelsen. På Naturstyrelsens arealer, der ejes af staten, har alle borgere mulighed for oplevelser i naturen, herunder at udøve aktiviteter med fokus på motion og sundhed.

Kommunerne har ansvaret for at skabe rammerne for en sund levevis og for at etablere forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne. Sammen kan Naturstyrelsen og kommunerne skabe gode muligheder for motion og rekreation i det grønne.

Det er aldrig for sent at begynde at motionere

Undersøgelser viser, at bevægelse og aktivitet forebygger stress og sygdom og lægger år til livet. Det er aldrig for sent at begynde at motionere. En tur på Sundhedssporet kan vise, om man motionerer for lidt eller tilstrækkeligt, da det herigennem er muligt at måle konditallet.

Naturoplevelse på den sjove måde

Lemvig Kommune og Naturstyrelsen betragter Sundhedssporet som en mulighed for, at skoler, idrætsforeninger og borgere på en sjov og spændende måde kan få en god naturoplevelse. Samtidig sætter Sundhedssporet fokus på, hvor dejligt og vigtigt det er at bevæge sig.

Fakta om Sundhedssporene

På Sundhedssporene kan man måle sit kondital direkte. Det eneste hjælpemiddel man skal bruge er et ur. Konditallet findes med baggrund i brugerens køn, alder, BMI og den tid, man gennemfører Sundhedssporet på. Beregningerne af kondital er individuelt tilpasset det enkelte spor, baseret på rutens længde, terrænstigninger og sporets belægning. Der er således tale om unikke tal udarbejdet for hvert enkelt Sundhedsspor. Sundhedssporet i Klosterheden er på 1,4 km. Man kan enten gå eller løbe rundt på Sundhedssporet. Sundhedssporet kan bruges af voksne og børn ned til 10 år.



Lemvig Kommunes mål med Sundhedssporet

Med etableringen af Sundhedssporet skaber Lemvig Kommune et redskab til at løfte nogle af de sundhedsopgaver vi har i forhold borgerne. Sundhedssporet kan bruges både i det forebyggende og i det helbredende arbejde samt i forbindelse med genoptræning. Sundhedssporet er let tilgængeligt for de fleste målgrupper på grund af den korte distance og muligheden for enten at gå eller løbe på sporet.



Lemvig Kommune



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Naturstyrelsen Vestjylland

Sønderby
Gl. Landevej 35, Fabjerg
7620 Lemvig
www.naturstyrelsen.dk/Vestjylland

Naturstyrelsen der hører under Miljøministeriet, forvalter arealer over hele landet, og driften heraf tilgodeser både friluftsmål, produktionshensyn og beskyttelse af natur- og kulturværdier. Besøg os på www.naturstyrelsen.dk

Sundhedssporet i Klosterheden

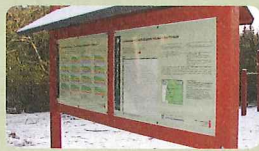
Fotos: Ole Andersen, Naturstyrelsen; Lemvig Kommune; Naturstyrelsen Vestjylland. Grafisk tilrettelæggelse: www.glindvad.dk



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



Lemvig Kommune



Her finder du Sundhedssporet samt andre gode ture til motion og naturoplevelser



Noget om kondital

Konditallet er en god indikator for en persons fysiske aktivitetsniveau. Et højt kondital er en vigtig faktor for et godt helbred.

30-40 % af danske mænd og kvinder i 40-50-årsalderen menes i dag at have så lave kondital, at det er markant sygdoms- eller livstruende.

Der er således gode sundhedsfremmende grunde til, at Naturstyrelsen og Kommunerne samarbejder om at anlægge Sundhedsspor. De skal bidrage til, at borgerne inspireres til at motionere i naturen og på den måde forbedre konditallet og dermed helbredet.

Kæmp mod dig selv

På Sundhedssporet behøver man ikke konkurrere mod andre – faktisk kan sporet meget oplagt bruges til, at man konkurrerer med sig selv om at forbedre sin kondition.

Lav dit eget træningsprogram

For dig, der er særligt interesseret, er der mulighed for, via Naturstyrelsen hjemmeside (www.naturstyrelsen.dk), at lægge egne data ind og følge dem over tid. Her kan du også indtaste dit øvrige aktivitetsniveau, for eksempel hundeluftning, cykling osv. På den måde kan du danne dig et samlet indtryk af, om du bevæger dig tilstrækkeligt. Endelig kan du, ved hjælp af retningslinjerne på siden, skabe dit eget træningsprogram.