Sundhedspor

Hjertestien er samtidig et Sundhedsspor for alle.
På plancherne i huset ved start er der oplysninger herom.

Her kan du også finde din status for dit fysiske ståsted og BMI-tal.

Du kan også få oplysninger om, hvor meget du skal træne for at opnå god kondi.

Til Sundhedssporet er der henvisning til en hjemmeside, hvor du kan plotte dine tal ind og få dem regnet ud: www.naturstyrelsen.dk

Ved at støtte hjertesti og sundhedsspor viser kommunen, at den mener det alvorligt med sundhedsforebyggelse, mere fokus på mennesker med kroniske sygdomme, og at træning kan hjælpe til at den enkelte ikke er så afhængig af andres hjælp.

Sund kost er også et af de parametre, der hjælper til et godt helbred.

Hjertesti

Lokalkomiteens bestyrelse

Formand

Else Hjortkilde
Tlf. 4839 1987

Mail: oleelse@mail.dk

Næstformand

Tine Nielsen
Tlf. 2087 1410

Kasserer

Steen Nielsen
Tlf. 2571 7504

Bestyrelsesmedlemmer

Ellis Johansen

Edith Brandt

PS:

Kan du afse tid til at hjælpe med arbejdet i lokalkomiteen er du velkommen.
Vores arbejde er frivilligt og ulønnet og der er altid brug for mere hjælp.

HJERTEFORENINGEN

Hauser Plads 10, 1127 Kbhv. K.

Tlf. 3393 1788 www.hjerteforeningen.dk

Rådgivningscenter Hauser Plads:

Tlf. 3311 0312 mellem 9-15

LOKALKOMITÉ FOR

HJERTEFORENINGEN I GRIBSKOV

Hjertesti & Sundhedsspor

Græsted Hegn

Stien er etableret i samarbejde med

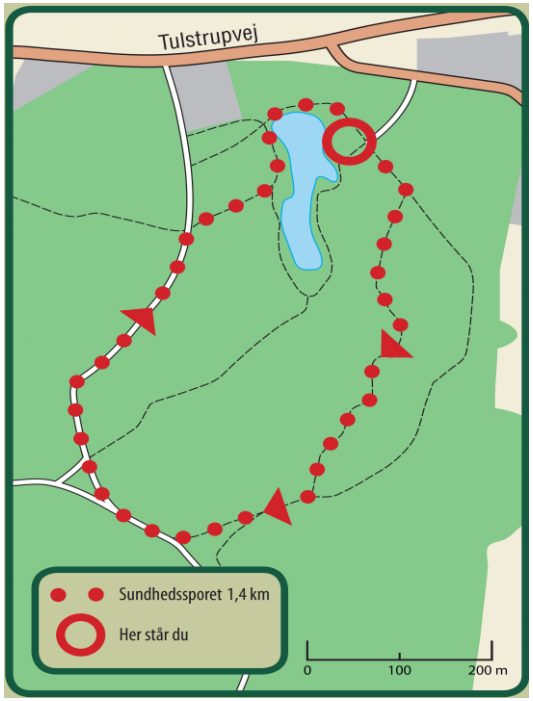
Gribskov lokalkomité

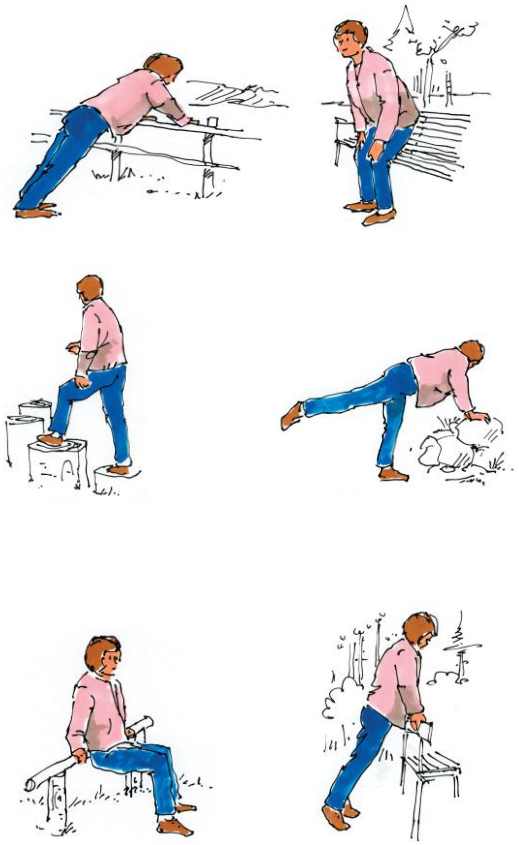
Gribskov Kommune

Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Hvad er en hjertesti ?

Hjertestien er en sti gennem Græsted Hegn afmærket med røde prikker og pile. Stien er på 1,8 km og slynger sig gennem gammel og ny skov, nåleskov med mosbund og rundt om Wielandssøen, hvor der er ænder og forskellige insekter, bl.a. guldsmede. På stien passeres en sænkning med bivuak og bålsted. En ualmindelig smuk naturoplevelse. Stien er **ikke** handicapegnet.
Hjertestien og Sundhedsporet er etableret i samarbejde mellem Naturstyrelsen, Nordsjælland, Gribskov Kommune og Hjerteforeningen med støtte fra Arbejdsmarkedets Feriefond.
Langs stien findes naturlige hvilesteder, hvor der vil være mulighed for udstrækning/træning ved diverse naturredskaber.
Hjerteforeningen prioriterer motion og fysisk aktivitet i hverdagen, gerne mindst 30 minutter.
Gå –motion er hjertesundt. Det er en løbetur – lille eller lang – også. Eller lidt gadedrengehop. Det drejer sig om at få hjerte til at banke. Motionen behøver ikke at følge stien. Åbne arealer og lysninger i skoven kan benyttes. Leg med børnene, syng og dans, hvor det er muligt. Det at være ude i lyset alene er sundt. Det giver D-vitaminer og god kulør og lyst til at være aktiv.
Naturstyrelsen vil gerne have, at skoven bliver brugt. Selvfølgelig skal den bruges med omtanke og fornuft. Der lever dyr og vokser forskellige træer og planter. Dét skal der tages hensyn til - såvel som til de andre skovgæster!





Sponsoreret af tegneren Gunnar Kelsen, TRYK 16, Gilleleje

I skoven er der mange naturlige hjælpemidler til at udføre øvelser med.
Du skal bare bruge fantasien!

Øvelser

1. Armbøjninger

Styrk dine underarmsmuskler og brystmuskler.

Stå ved rækværk eller bænkens rygstød. Fødderne let spredte. Bøj i albuerne og stræk igen i roligt tempo 15 gange efter hinanden uden pause. Jo længere fødderne er væk, jo mere vægt på armene.
Mærk anstrengelsen i underarmsmusklerne.

2. Rejse – og sætte sig øvelse

Sid på kanten af bænken med hænderne på lårene. Rejs dig hurtigt til stående stilling uden at bruge hænderne. Rejs dig langsomt. Gør det 15 gange hurtigt efter hinanden. Prøv at gøre øvelsen på et ben.
Det er sværere.

3. Gå på trapper

Find træstubbe eller andet i forskellig højde og gå op med en fod adgangen og baglæns ned igen.
Pas på balancen.

4. Baldeøvelser

Stå bag ved en stor sten, træstub eller bænk og støt med hænderne. Stræk det ene ben roligt så langt bagud som muligt og hold det strakt. Ryggen skal holdes ret. Øvelsen udføres 10 gange med hvert ben.
Det er sværere, hvis du støtter med albuerne i stedet for med hænderne.

5. Armøvelser

Styrk dine underarmsmuskler og rygmuskler

Stå med ryggen mod lavt rækværk eller bænks sæde. Placer hænderne på rækværk/sæde. Let bøjede ben. I roligt tempo sænkes kroppen mod jorden og benene strækkes ud. Udfør øvelsen 15 gange uden pause.

6. Læghævninger

Styrk dine lægmuskler.

Stå bag ved bænk eller rækværk og støt med hænderne. I roligt tempo gå op på tæerne 15 gange, så højt du kan uden at miste balancen. Det er sværere at gå det på et ben ad gangen.