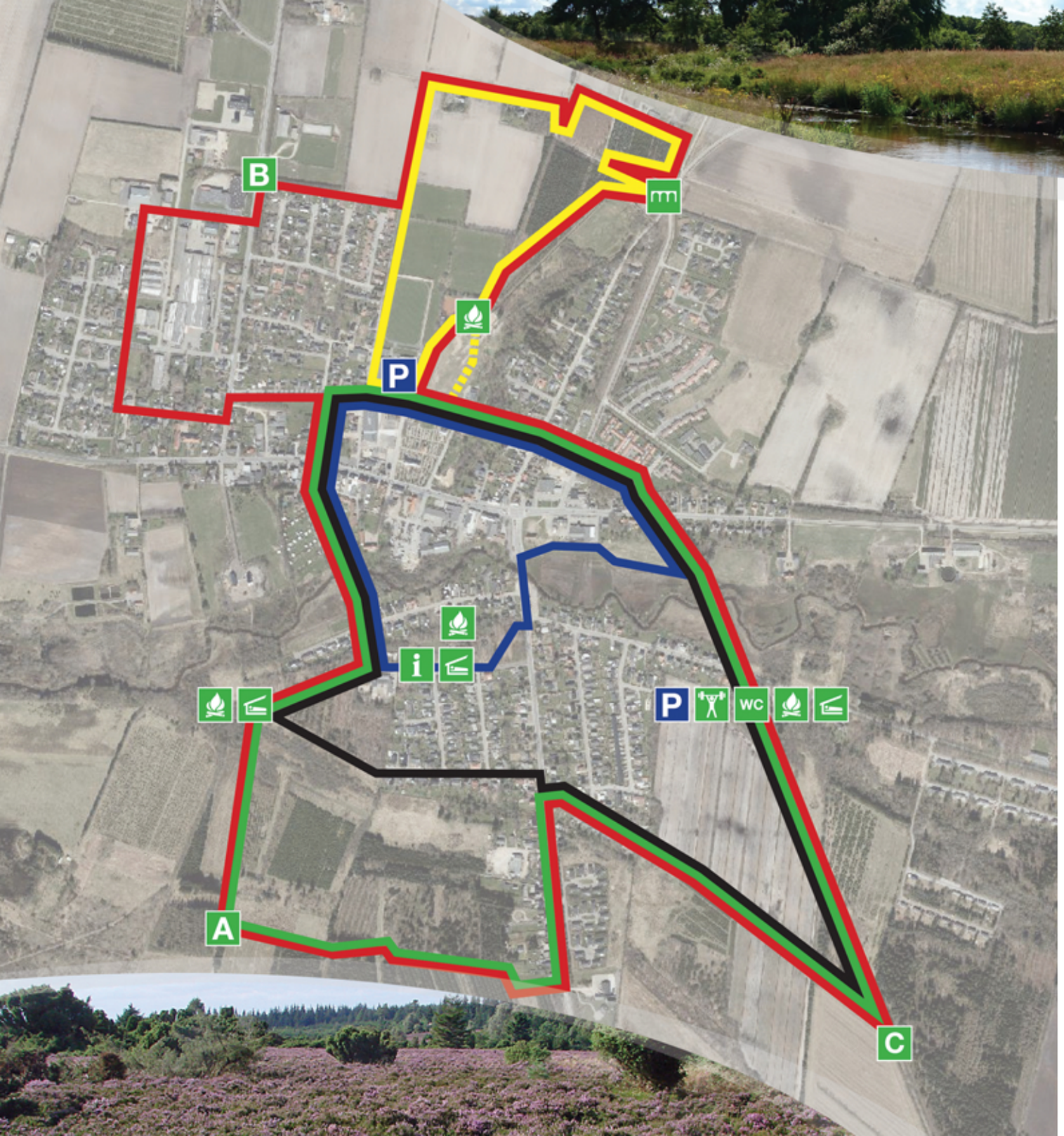

HJERTE- OG MOTIONSSTIER

Rød rute er ca. 8,3 km
Grøn rute er ca. 5,3 km
Sort rute er ca. 4 km
Blå rute er ca. 2,5 km
Gul rute er ca. 2,5 km

Punkt A: Her er der mulighed for en afstikker ind på den naturskønne Sdr. Hede (Østerby plantage).

Punkt B: Her starter "Stien på heden", som er velegnet til en gå-, løbe- eller cykeltur.

Punkt C: Tag en tur ad den gamle jernbanesti mod Grindsted. Der er km-afmærket træningssti med start fra p-pladsen ved Holdgårdsvej. Du finder også et toilet her, ligesom et outdoor-fitness anlæg er under projektering på dette sted.

OBS! Sydlige dele af rød og grøn rute kan være lukket pga. jagt. Vær opmærksom på skiltning i området.

GODE GRUNDE TIL EN GÅ-TUR

Du forbedrer din hjerte- og kredsløbsfunktion - særligt hvis du er ude af form.

Du forebygger forhøjet blodtryk og styrker dit immunforsvar.

Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til fedtforbrænding.

Du øger musklernes følsomhed overfor insulin og forebygger sukkersyge.

Du styrker sener og muskler, og forebygger knogleskørhed.

Risikoen for stress, angst og depression formindskes.

Gang giver sjældent skader. Især hvis du husker at begynde roligt og gradvist øger distance og tempo.

Du kan næsten gå alle steder, og gang kræver et minimum af udstyr.

Gang er en sikker og effektiv form for motion.