



Gåture

Gåture er vigtigt for kredsløbet

Det er vigtigt at motionere. Sundhedsstyrelsen anbefaler ½ times motion dagligt. Det kan bl.a. være ½ times gåtur i rask tempo. Alle videnskabelige undersøgelser har vist at det er effektivt i beskyttelse mod hjerte-kar sygdomme, blodpropper i hjertet og hjernen samt forebygger demens. Gåture passer ind i de flestes hverdag og kræver ikke de store fysiske forudsætninger eller udstyr. Gåture indbyder til gode naturoplevelser sammen med venner og familie. Alternativt kan du også gå en tur for dig selv i fred og ro. Hvis du ikke er vant til motionere, kan du begynde med at forbedre din fysiske form med gåture.

Skoven er fyldt med oplevelser

Der er mange muligheder for oplevelser i skoven, også selv om du ikke er så godt gående. I det følgende finder du oplysninger om de fleste af naturens muligheder. Du er også velkommen til at kontakte dit lokale statsskovdistrikt. Adresse og telefonnummer findes på www.skovognatur.dk. Du kan også ringe på tlf. 39 47 23 00.

Skovens mange tilbud

Vandreruter, lejrpladser, fugletårne, fiskepladser, cykelture, hundeskove og meget meget mere. De danske skove er til glæde for både den aktive motionist og for børnefamilien. I Statsskovene er der over 1.800 forskellige faciliteter til rådighed for alle.

I Danmark er der over 200 naturvejledere, som arrangerer ture og fortæller børn og voksne om naturen. På www.naturnet.dk kan du finde et bredt udvalg af ture og arrangementer over hele landet.

Hvordan kommer jeg i gang?

Stræk ud før gåturen

Det er ikke nødvendigt med en egentlig opvarmning. Men det er en god idé at starte turen med denne lette strækøvelse, der forbereder lægmuslerne til

motion.

Stå med den ene ben foran det andet med tæerne pegende fremad. Støt dig til et træ eller lignende. Læn dig frem ved at bøje det forreste ben og hold knæet på bageste ben strakt. Når du mærker en stramhed i læggen på det bageste ben, så hold strækket i mindst 10 sekunder. Gentag to til tre gange med hvert ben.

Tips og udstyr

Sko:

Det er vigtigt have godt fodtøj på, når du går. Fodtøjet skal naturligvis tilpasses vejr og årstid. Men generelt gælder følgende:

- God pasform, så skoene ikke trykker tæerne.
- Tilstrækkelig længde, da foden bliver lidt længere, når man går.
- Brede nok til, at tæerne uhindret kan spredes og løftes.
- Hælkappe, der slutter fast om hælen.
- Lav hælhøjde, 1-2 cm er passende for de fleste.
- Materiale, der er blødt og eftergivende.
- Blød og let bøjelig sål, der er stødabsorberende.
- Regulerbar lukning er bedst, hvis fødderne har tendens til at hæve.

Stok:

Hvis du har balanceproblemer eller behov for at aflaste f.eks. et knæ eller hoften, kan du bruge en stok. Stokken skal være indstillet så højt, at din albue er let bøjet, når hånden holder på håndtaget.

En stok skal altid bruges i modsatte side af det sted, der skal aflastes. Det vil sige, at hvis du har besvær i højre ben, anvendes stokken i venstre side.