

# Hälsospåret Siljans strand

**Längd:** 1 860 meter  
**Svårighet:** mycket lätt

Ett enkelt sätt för dig att få veta om du har en tillräcklig fysisk status är att mäta din kondition. Du kan testa din kondition med jämlna mellanrum. Vi vill med enkla steg-för-steg-instruktioner stimulera dig till regelbunden träning.

På webbsidan [rattvik.se/folkhalsosparen](http://rattvik.se/folkhalsosparen) finns det en länk till Hälsostrategen. På Hälsostrategen kan du skapa ett gratis konto för att spara dina testvärden. På Hälsostrategens webbplats kan du skapa ditt eget träningsprogram som baseras på din motionsbakgrund och din aktuella konditionsnivå.

# Långbryggespåret

**Längd:** 1 212 meter  
**Svårighet:** mycket lätt

Ett annat sätt är att mäta din motionsnivå.  
Långbryggespåret är ett MET-spår där du testar  
din motionsnivå och får fram ett MET- värde.  
MET-värdet beskriver din beräknade  
energiomsättning i relation till när du sitter i vila  
vilket motsvarar MET-värde 1.  
1 MET innebär förbrukning av 1 kcal per kilo  
kroppsvikt och per timme.

Ett MET-värde på 7 under en promenad innebär en 7 ggr så hög energiomsättning som sittande i vila. Ju högre MET-värde desto bättre har du utnyttjat din kapacitet till hälsoeffekt under din motion.

## Testkort

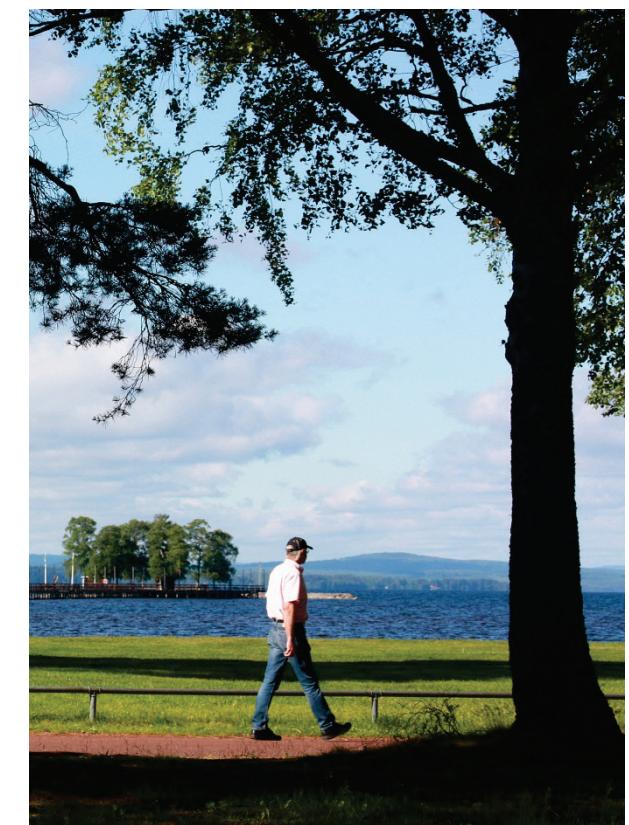


Foto: Martin Liten

- ett litet steg för ett liv i form!

RÄTTVIKS  
KOMMUN

**Mycket nöje och lycka till!**

Folkhälsorådet Rättviks kommun, Stiftsgården, Siljansbadets camping, Koppjärk, Rättvikshälsan, Rättviks vårdcentral, KomF samt pensionärsföreningarna i Rättvik; PRO, SPF, RPG, Hälsospåret AB

# Kondition är livet

Forskningen är idag överens om att fysisk hälsa, fysisk aktivitet och daglig motion är gynnsamt både för en bättre hälsa och för arbetsförmågan. Både den fysiska och den mentala hälsan förbättras genom regelbunden fysisk aktivitet.

## Vinsterna med regelbunden motion

- ✓ Hela du blir starkare.
- ✓ Hjärtat blir en effektivare pump.
- ✓ Du orkar mer.
- ✓ Det goda kolesterolet ökar.
- ✓ Din ämnesomsättning ökar.
- ✓ Du får lättare att hålla vikten.
- ✓ Du minskar risken för benbrott.
- ✓ Du somnar lättare.
- ✓ Själen mår bättre, värk lindras.
- ✓ Fysisk aktivitet/motion/rörelse är en friskfaktor som minskar risken att drabbas av t ex. ålderdiabetes, högt blodtryck och depression.

Kondition är en mycket viktig faktor för en bra hälsa. Att också äta en varierad kost, undvika rökning och dricka måttligt med alkohol skapar bra förutsättningar för ett friskare liv.

Folkhälsospåren i Rättvik är offentliga spår med tavlor. På tre strategiska platser finns informationstavlor med kartskiss och tabeller för att tolka gångtid eller löptid mot ett konditionsintervall eller en motionsnivå.



Foto: Martin Litens

## Så går du tillväga

### – gäller Siljans strand och Långbryggespåret

Du kan välja att genomföra mätningen med att gå eller springa. Om du tränar löpning regelbundet rekommenderar vi att du springer slingan. Annars är det gångtest som gäller för att få ett rättvist värde.

Ta med tidtagare – minut och sekund. Du bör veta din längd och vikt.

1. Värmt upp 5-10 minuter före testen
2. Spring eller gå slingan 1 varv
3. Ta tiden (minut och sekund)
4. Hitta ditt BMI enligt tabell mitt på tavlan
5. Sök reda på din tabell efter ålder och kön.  
Där tid och BMI möts är din konditionsnivå alternativ motionsnivå.

Träningsrekommendationer finns under BMI-tabellen på tavlan.

## Springtest

När du springer ska du hålla ett tempo som upplevs som något ansträngande. Det motsvarar en andningsfrekvens på cirka 35 andetag per minut.

Du ska kunna säga 3-4 ord på varje andetag. Du ska alltså inte springa maximalt, utan i ett tempo där du kan fortsätta ytterligare 1-2 varv utan att bli tröttare.

## Gångtest

Om du går så ska du gå så snabbt du kan med kraftig armpendling och maximalt flås.

## Hur ofta?

Vardagsmotion, cirka 30 minuter om dagen, t ex promenad eller cykling, är en bra grund för en bättre hälsa. Lägg till 2-3 pass i veckan för att bibehålla eller förbättra konditionen. Passets längd bör vara 30-45 minuter, ansträngningsgrad något ansträngande till ganska andfådd.

Testa dig var 6:e vecka för att få ett objektivt kvitto på om du är på rätt väg.

# Välkommen till Folkhälsospåren i Rättvik!

