

### **Visste du att...**

30 minuter fysisk aktivitet om dagen är bra för din hälsa!  
Motion ökar din tankeverksamhet, förbättrar sömnen, håller dig friskare och du blir piggare och gladare.

Risken att drabbas av hjärt/kärlsjukdomar, diabetes och andra sjukdomar minskar vid regelbundet fysisk aktivitet.

***Fysisk aktivitet är en bra investering i livet helt enkelt!***

Den bästa motionen är den som blir av

Hitta en aktivitet som du trivs med

Avsätt tid och planera in din motion

Det är bättre att vara överviktig och tränad än att vara normalviktig och otränad

# **HÄLSOSPÅRET**

***Borlänge - Framtidsdalen***

***- ett litet steg för ett friskare liv!***

## Välkommen till hälsospåret!

Att röra på sig ska vara enkelt och roligt!  
Borlänges hälsospår ligger i Framtidsdalen.  
Det cirka 2 kilometer långa spåret är ett perfekt promenadstråk.  
Hälsospåret passar för dig som är ny motionär och för dig som är van motionär.

Hälsospåret är skyltat med röda pilar på lyktstolparna.  
Det är lätt att hitta och du möter ofta någon motionär efter vägen!

### Mät din kondition

Hälsospåret erbjuder en unik metod för dig att själv testa och följa din kondition. Och det är enkelt, det enda du behöver är en klocka. Du kan sen läsa av din kondition på de informations-tavlor som finns utmed spåret. Du kan mäta din kondition både genom att gå eller att springa.

Är du osäker på hur du gör för att mäta din kondition eller vill du ha mer information om fysisk aktivitet kan du vända dig till:

**APOTEK** 

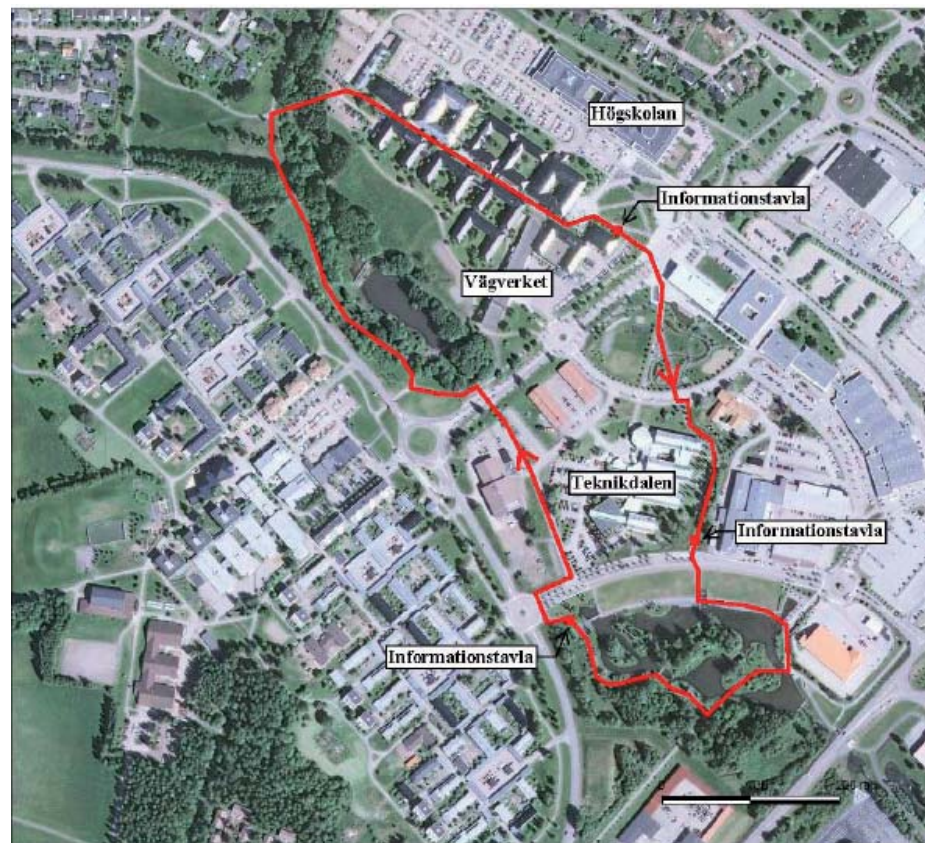
Stationsgatan 4, Borlänge

0771-405 405

eller

[www.borlange.se](http://www.borlange.se)

## Karta över hälsospåret



Spåret är cirka 2 kilometer långt.  
Det finns 3 informationstavlor där du kan starta om du vill mäta din kondition. Ska du bara motionera utan att mäta din kondition kan du starta precis vart som helst.  
De röda pilarna på kartan visar vilket håll som är spårriktningen.