

## Fördelar!

Genom att promenera i rask takt minskar du risken att drabbas av en mängd sjukdomar så som övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och typ2 diabetes. Det beror på att du använder din kropp, låter hjärtat arbeta och tränar upp musklerna. Du blir helt enkelt bättre rustad för ett gott liv.

## Tips!

Det kan vara en god idé att värma upp. Gå i lagom snabbt tempo cirka 5 minuter, rulla lite på axlarna och sträck ut kroppen. Då minskar du risken att skada dig, t.ex. sträckning och får dessutom lättare att hålla ett högre tempo senare eftersom du har höjt hjärtats aktivitet.

## Info!

Sträckan är ungefär tolv kilometer lättframkomlig väg. Efter varje kilometer finns en markering, en kilometermarkör. Du kan börja och sluta var du vill. Med hjälp av markeringarna kan du lätt räkna ut hur långt du har gått. Givetvis kan man gärna ta cykeln istället för att gå om det passar dig bättre. Detta är ett smakprov på vad Trosas omgivning har att erbjuda. Om det ger dig mersmak kan vi varmt rekommendera en längre tur utanför markeringen!

## Tips om stretching

### Baksidan av låren

Sätt fram den ena foten, låt tårna peka uppåt, håll knäet lätt böjt, skjut bak rumpan och fäll överkroppen framåt. Låt ryggen vara rak.

### Lårens framsida

Greppa om foten och drag den mot rumpan. Skjut fram höften. Tag gärna stöd i något för att få bättre balans.

### Sättesmuskulaturen

Se till att ha ordentlig balans. Lägg upp ena foten på det andra knäet. Håll ryggen rak och fäll fram överkroppen.

### Insidan av låren

Stå med fötterna axelbrett isär. Låt tårna peka framåt. Böj knät och lägg över vikten på det ena benet. Sträck ut insidan av det andra benet.

### Bröstitet

Lägg händerna på stussen. Drag armbågar och axlar bakåt.

### Skuldrorna

Sätt samman händerna framför kroppen med utsträckta armar. Kuta med ryggen och sträck musklerna mellan skulderbladen.

### Axlarna

Lägg den ena armen framför kroppen. Ta tag om armbågen med den andra handen och sträck ut axeln.



# Utmärkt gångväg i Trosa



*En promenad på Utmärkt gångväg är ett enkelt sätt att komma ut i naturen, få lite frisk luft och rörelse. Att gå är ju ett av de allra enklaste sätten att vara fysiskt aktiv på. Lätt att göra just när det passar dig och ingen avancerad utrustning krävs, även om ett par bra skor och kläder-efterväder är att rekommendera.*



**Följ hjärtats väg till en bättre hälsa!**

*God tur önskar Trosa kommun*

