

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen kan bruges til at bestemme hvor anstrengende den aktivitet man laver er, og til at finde det rigtige træningsniveau. Den bliver brugt på sundhedsstien til at vejlede dig til, hvordan du bør træne ved de forskellige aktiviteter.

Skalaen vil for en gennemsnitlig yngre person være sammenfaldende med hjertefrekvensen divideret med 10.

6 på skalaen vil derfor svare til oplevelsen af hvile og en puls på 60, og 20 vil svare til den anstrengelse man oplever ved maksimalt konditionskrævende arbejde og en puls på 200.

Sundhedsstien byder på sjov og motion

Skoven er altid et godt sted at få motion - hvad enten det er i form af en vandretur, en løbetur eller måske en tur på mountainbiken.

Med sundhedsstien er mulighederne for motion i skoven blevet endnu bedre. På en tre kilometer lang rundtur er der mulighed for at få pulsen i vejret, udfordret motorikken og måske også naboen. 12 aktivitetssteder undervejs giver mulighed for nye og anderledes former for motion og udfordring.

God tur!

Med venlig hilsen

Skov- og Naturstyrelsen, Trekantsområdet
Gøddinggård
Førstballevej 2
7183 Randbøl

Tlf. 75 88 31 99
E-mail: trekantsomraadet@sns.dk
www.skovognatur.dk/lokalt/trekantsomraadet

Sundhedsstien er etableret som del af projektet "Sund kommune på 100 dage". Projektet er støttet økonomisk af Forebyggelsesfonden.

Skov- og Naturstyrelsen hører under Miljøministeriet og forvalter naturarealer over hele landet. Driften af arealerne tilgodeser både friluftsmål, produktionshensyn og beskyttelse af natur og kulturværdier. Besøg os på www.skovognatur.dk

Sundhedsstien Gyttegård Plantage





Sundhedssti på 3 km

Sundhedsstien er 3 km lang og har rød afmærkning. Undervejs er der 12 forskellige udfordrende og sjove aktiviteter, som man kan prøve kræfter med. Ved hver aktivitet giver en lille info-tavle inspiration til aktiviteter. Du kan begynde på sundhedsstien fra P6 ved Hulbakkevej i sydenden af plantagen eller fra P5 ved Gyttegård Golfcenter.



Mountainbikerute på 6 km

En afmærket mountainbikerute (hvid afmærkning) på 6 km giver mulighed for en spændende og udfordrende tur på MTB rundt i skoven. Ruten forløber på skovveje og ad spor ind og ud mellem træerne og gennem terrænet med skrænter og klitter.

Du kan starte MTB-ruten fra P4 i plantagens nordlige ende eller fra P5 ved Gyttegård Golfcenter. MTB-ruten skal køres rundt med uret for alles sikkerheds skyld.

Opvarmning

Formålet med opvarmning er at forberede kroppen på den efterfølgende aktivitet og forebygge skader.

Når du varmer op skal du ligge på Borg-skala 11 – 13, som svarer til under snakkegrænsen i ca. 10 – 15 min med gradvist stigende intensitet op til Borg 15.

Løb er en god måde at varme hele kroppen op på.

Forslag til opvarmning:

- Løbe rundt på stien i 8 min under snakkegrænsen (11-13 på Borg-skala)
- Løbe op og ned ad en bakke 3 gange under snakkegrænsen (12-13 på Borg-skala).

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er fysisk aktiv af moderat intensitet svarende til Borg 14-15 mindst 30 min. dagligt, og mindst 2 gange om ugen af høj intensitet svarende til Borg-skala 16-18 i 20-30 min. De 30 min. dagligt må gerne splittes op i mindre portioner, f.eks. 3 x 10 min.

