



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung
www.hjart-lung.se Bli medlem!

Hälsans stig TORSLANDA

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Busshållplats
- Formminne
- Sporthall
- Elljusspår
- Bibliotek



Välkommen till Hälsans stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Torshanda är 7 kilometer. 1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjærtfonden. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig och på www.halsansstig.se. Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till 90 101 09.



Hälsans stig – promenadslingan i Torslanda

Promenera dig till ökad hälsa. En halvtimmes promenad om dagen är bra för såväl kroppen som humöret.

Hälsans stig i Torslanda omfattar 7 kilometer. Den går via Torslanda Torg – Gamla Tumlehedsvägen – Trollrunan – Hembygdsgatan – Torslandaskolan – Fornborgsgatan – Västra Änghagen – Röd/Vitklövern – Noleredsskolan. Varje kilometer är utmärkt med en skylt så du vet hur lång sträcka du promenerat eller joggat. Du kan starta var som helst på slingan eftersom du räknar antal kilometerskyltar du passerar. Slingan är belyst och lättframkomlig. Hälsans stig i Torslanda har tillkommit på initiativ av Stadsdelsförvaltningen och Livsstil för hälsa – ToSR och är en del i folkhälsoarbetet i Torslanda. När du börjar motionera uppstår en rad positiva effekter i kroppen. Du märker redan efter några veckors regelbunden motion, 30-60 min/dag, att du blir starkare.

Några exempel på positiva effekter som uppstår när du rör på dig:

- Promenad i måttligt tempo är tillräckligt för att träna hjärtats pumpförmåga, dvs konditionen.
- Du minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom.
- Bättre marginaler. Med ökad fysisk kondition orkar du mer, såväl arbete som fritid.
- Positiva effekter på blodtrycket.
- Ökad förbränning och bättre energibalans. Det är lättare att hålla vikten.
- Bättre blodsockernivå. Risken att utveckla typ 2-diabetes minskar.
- Hela kroppen blir starkare såväl muskler som skelett och lederna smörjs.
- Förbättrat immunförsvar. Med frisk luft och fysisk aktivitet håller du lättare förkylningar borta.
- Mental stimulans. Du blir piggare och gladare.

**Promenera i din egen takt och njut av det vackra Torslanda.
Det gör gott för både kropp och själ!**

Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.



Swisha ditt bidrag
till 90 101 09

Läs mer på
www.halsansstig.se



Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.