

# Hälsoslingan Strömlidabacken

**Längd:**  
200 m (enkel väg) eller ca 500 m (rundslinga)

**Svårighetsgrad:**  
Röd

**I anslutning till Hälsans stig i Piteå centrum finns Strömlidabacken. Här kan du få en riktig pulshöjare genom att ta en eller ett par vändor upp och ned för backen, eller träna på utegymmet som finns vid backens topp.**

Det går en asfalterad väg ända upp till backens topp, så för dig som vill ha ett relativt slätt underlag kan bilvägen vara ett bra alternativ. Det går även att gå i det som vintertid är en pulkbacke. Det finns en stig i bortre kanten av backen från vägen sett. Här får man se upp med rötter och lösa stenar. Det kan även vara halt. Själva vandringen kanske inte är så naturskön, men den omgivande skogen är fin. Väl uppe på backens topp får du en fantastisk utsikt över Nördfjärden, Norrstrand och bergen i fjärran.

Träning i backe är en mycket effektiv motionsform som bidrar till både kondition och styrka. Använd gärna stavar. Då får du både ett stöd för balansen samtidigt som armar och bål aktiveras ytterligare. Om du är skadebenägen eller har dåliga knän bör du ta det extra försiktigt, särskilt i nedförsbacken. Om du orkar kan du prova att gå fler vändor upp och ned för backen!

Nedanförs backen, vid den lilla vägen som leder upp till toppen, finns en grillplats med bänkar och bord anpassade för rullstol. Här kan du vila efter ett backpass eller gör en avstickare hit om du är på långpromenad längs Hälsans stig.

**Fler alternativ:** På toppen av backen finns ett utegym. Där finns även ett motionsspår som är 3,2 kilometer långt och går runt Svartudden. I området finns också särskilt anlagda mountainbikeslingor.

**Vintertips:** Vintertid är Strömlidabacken en fin pulkbacke.



## TRÄNA I BACKE!

Du får snabbt upp pulsen utan att behöva öka farten vilket bidrar till bättre kondition och ökad uthållighet. Det ger rejäl styrketräning för ben, rumpa och bål. Använd gärna stavar!

## Karta över hälsoslingor i området:



Koordinater till parkering: N 7259280, E 802910 (Sweref99 TM).

### Svårighetsgradsgradering av hälsoslingor:

**● Grön hälsoslinga – fungerar för i stort sett alla**  
Fungerar för rullstol, rollator, barnvagn och de som går med teknikkäpp. Har ett relativt hårt och slätt ytskikt utan hinder. Området är flackt med endast små höjdskillnader. Ej fysiskt krävande.

**● Blå hälsoslinga – fungerar för gående**  
Fungerar för gående som kan lyfta fötterna ordentligt vid till exempel rötter eller stenar, eventuellt med stöd av stavar eller kryckor. Det kan finnas vissa höjdskillnader. Kräver viss uthållighet.

**● Röd hälsoslinga – fungerar för de som går utan problem**  
Fungerar för personer som går utan hjälpmedel. Underlaget kan vara ojämnt och det kan förekomma större nivåskillnader och långa backar. Kräver viss uthållighet.

**● Svart hälsoslinga – fungerar för spänstiga och naturvana**  
Fungerar för spänstiga utan nedsatt rörlighet. Underlaget är ojämnt och det kan vara rejäla höjdskillnader. Kräver uthållighet.

### Mer information:

Med start högst upp på Strömlidabacken hittar du Strömlidas motionsspår som är 3,2 km långt. Där finns även ett utegym.

Mer information om Strömlidas motionsspår samt Hälsans stig, med karta och en folder med tips om motion och en motions-dagbok, hittar du på Piteå kommuns webbplats [www.pitea.se/Upplev/Gora/](http://www.pitea.se/Upplev/Gora/).

Alla Piteås hälsoslingor hittar du på [www.pitea.se/halsoslingor](http://www.pitea.se/halsoslingor).

Skanna QR-koden för att komma till kommunens digitala karta.

