

## Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx nytårsmarch, sundhedsdage med aktiviteter på stierne, motion i samarbejde med foreningslivet eller andet. Se i kalenderen på Hjerteforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjertesti.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicur med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

## Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære.

Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden [hjertestier.dk](http://hjertestier.dk)

Hjertestien Kalvebod Fælled hjertesti er etableret af Hjerteforeningen København S. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

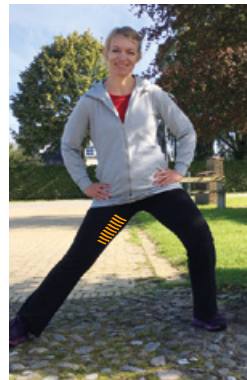
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



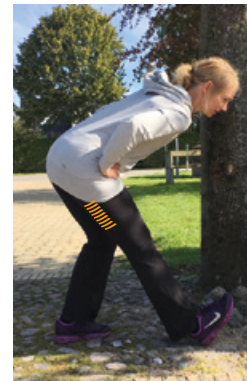
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



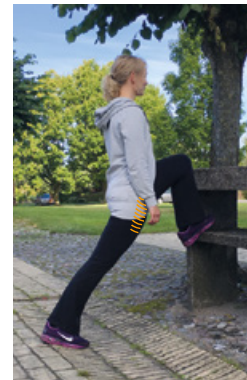
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



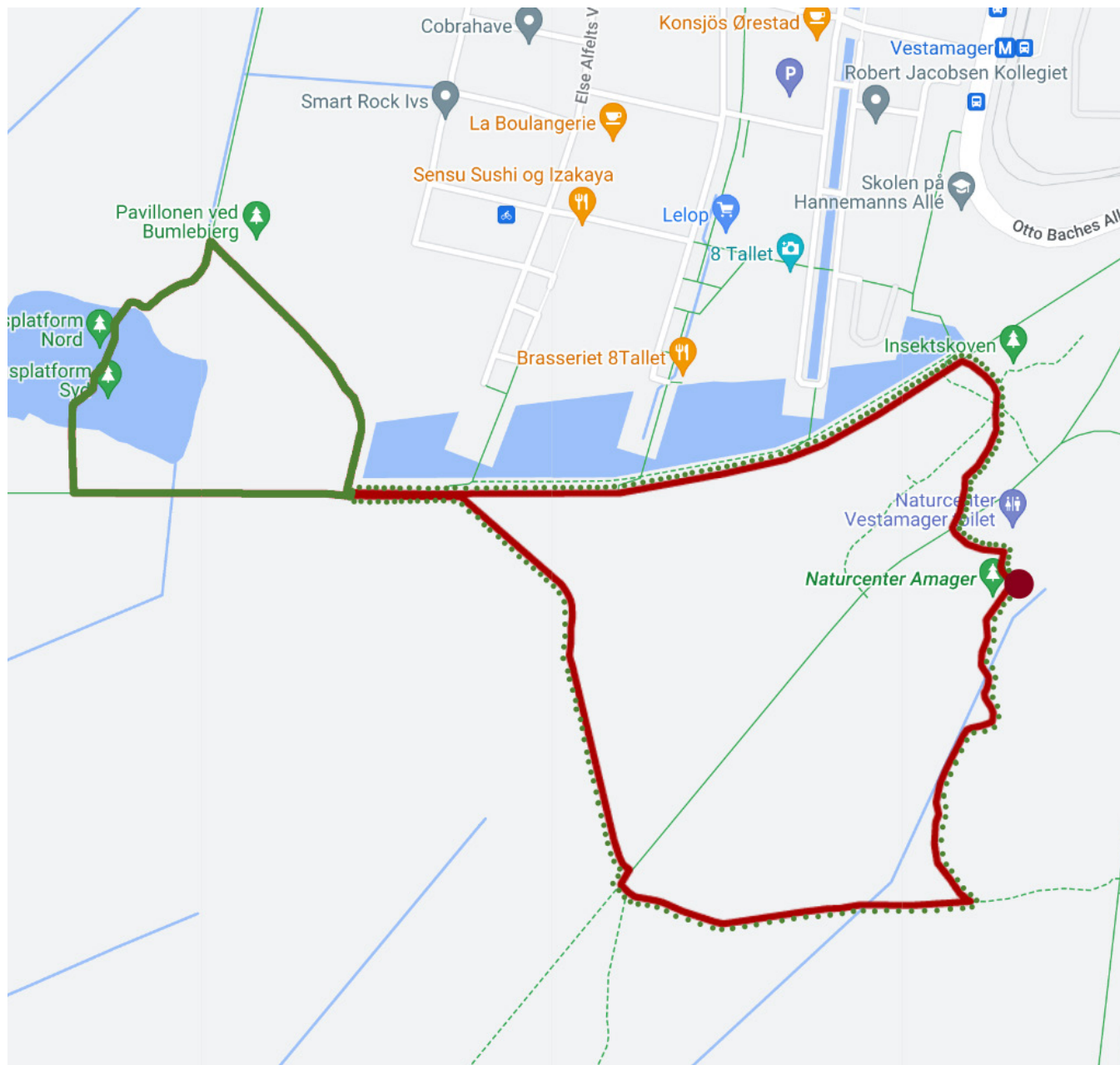
**Hjertestien  
Kalvebod Fælled  
København**

# Hjertestien

## Hjertestien Kalvebod Fælled

Hjertestien ligger på kanten af Ørestad og den vilde natur på Kalvebod Fælled. Turen starter ved Naturcenteret, hvor der både er toiletter, et Friluftshus og et traktørsted. Den smukke vandretur tager dig over en træbro, som på sigt vil fremvise haikudigte om naturen. Du fortsætter på en vold langs grænsen til Ørestad og videre til Storehøj, hvor militæret øvede sig med deres kanoner. Går du den længste tur, går ruten ved Storehøj over søen via broen, der er gemt i siv. Til slut går man på "savannen" hvor der er vidt udsyn. Naturpark Amager er godt for både sjæl og krop, her kan du lade blikket vandre langs den åbne horisont og tage landskabet ind. Det er få steder omkring hovedstaden, der findes så store sammenhængende naturområder. Det er nemt at komme til Naturcenteret med Metro. Vestamager station ligger 500 meter nord for centeret.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen København S.



### Hjertestien Kalvebod Fælled

**Beliggenhed:** København/Tårnby

**Startsted:** Naturcenter Amager, Granatvej 3-15, 2770 Kastrup

**Slutsted:** Naturcenter Amager, Granatvej 3-15, 2770 Kastrup

**Længde:** Kort rute 2 km. lang rute ca. 3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej