HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet



Rundt om slottet i Hammel

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



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 picnickurv 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

Rundt om slottet i Hammel hjertesti er etableret af lokalforeningen Favrskov. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
http://favrskov.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Rundt om slottet i Hammel

Stien går gennem skov og der er rigt fugleliv. Stien kan bruges hele året, da der ryddes for sne osv.
Hjertestien er egnet til både cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Favrskov.



Rundt om slottet i Hammel
Beliggenhed: 8450 Hammel - Frijensborg Skov
Startsted: Grus p-plads v/Randersvej i Hammel
Slutsted: Grus p-plads v/Randersvej i Hammel

Længde: 3 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende
HJERTE FORENINGEN