

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 picnicurv 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

Frederiksberg Hospital hjertesti er etableret af Frederiksberg lokalforening. Læs mere om på <http://frederiksberg.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



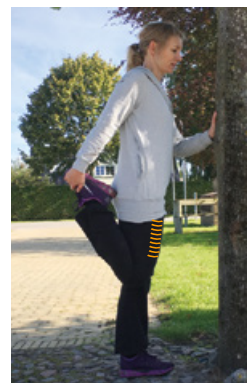
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



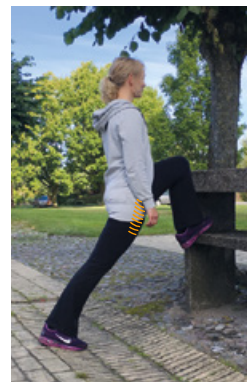
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



Frederiksberg
Frederiksberg Hospital

Hjertestien

Frederiksberg Hospital

Ruten strækker sig over Frederiksberg Hospitals mange grønne områder og er 3,1 km lang. Der er mulighed for at sidde ned på bænke undervejs, ligesom der også er toiletfaciliteter.

Ved Frederiksberg Sundhedscenter er det muligt at benytte en lille opvarmnings- og træningshave.

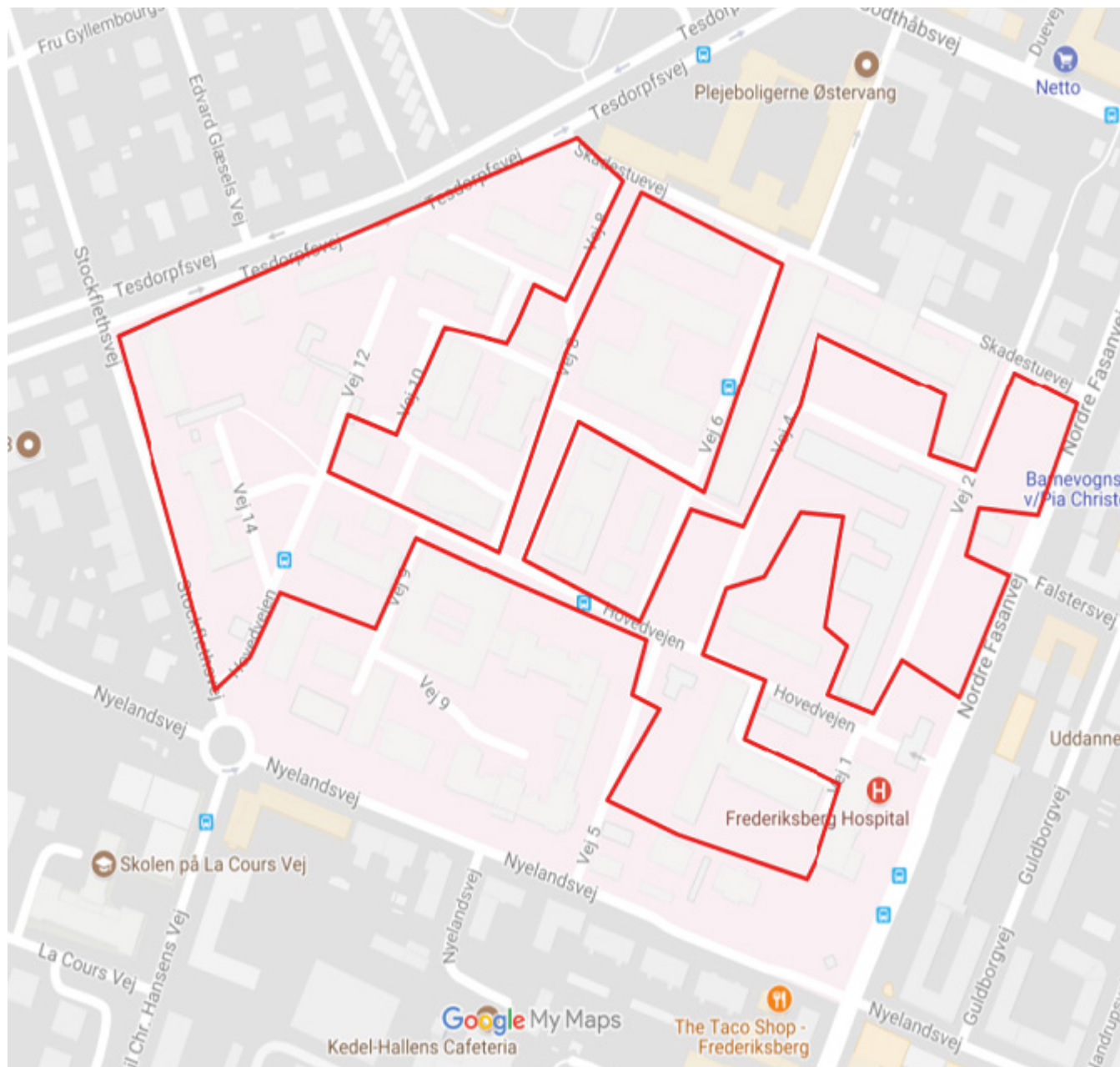
Nyd en dejlig gåtur sammen med andre og lær hjertestien på Frederiksberg at kende. Hver tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Mødested: Kedel-Hallen, Nylandsvej 75 A , 2000 Frederiksberg. Tilmelding er ikke nødvendig – bare mød op.

Efter en frisk gåtur er der mulighed for lidt socialt samvær - eventuelt med en kop kaffe/the til kr. 5,00.

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte motionsvejlederen i Frederiksberg sundhedscenter på tlf. 28 98 54 17

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Frederiksberg lokalforening.



Frederiksberg Hospital

Beliggenhed: Frederiksberg Hospital

Startsted: Kedel-Hallen, Nylandsvej 75 A

Slutsted: Kedel-Hallen, Nylandsvej 75 A

Længde: 3,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja