

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

Kalundborg hjertesti er etableret af Kalundborg. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/kalundborg

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



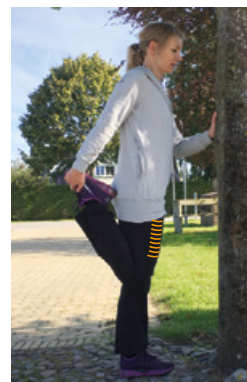
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



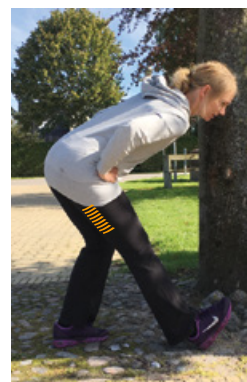
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



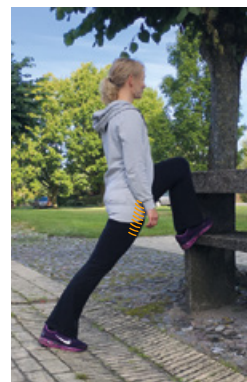
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



Kalundborg
hjertesti

Hjertestien

Kalundborg

Der er to ruter man kan gå, en kort og en lang. Den korte er 2,99km(stiblet) og den lange er 4,01km.

Der er gåtur på hjertestien (primært den lange rute), hver 1. søndag i måneden fra kl. 10.00 –12.00.

Mødested: J Hagemanns Alle (på p-pladsen), Kalundborg

Tovholder: Jens Erik Hansen

Alle er velkommen

Hjertestien er egnet til både cykling, løb og barne-/klapvogne.

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



Kalundborg

Beliggenhed: Kalundborg

Startsted: J Hagemanns Alle (på p-pladsen), Kalundborg

Slutsted: J Hagemanns Alle (på p-pladsen), Kalundborg

Længde: 3 km - 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja