

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

Høng hjertesti er etableret af Kalundborg lokalforening. 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



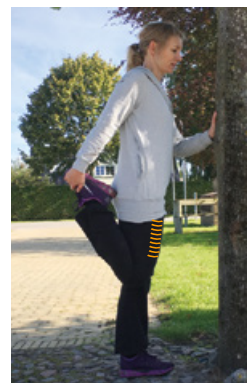
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



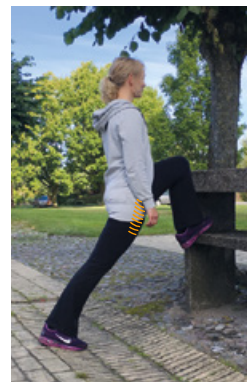
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Høng hjertesti
Høng

Hjertestien

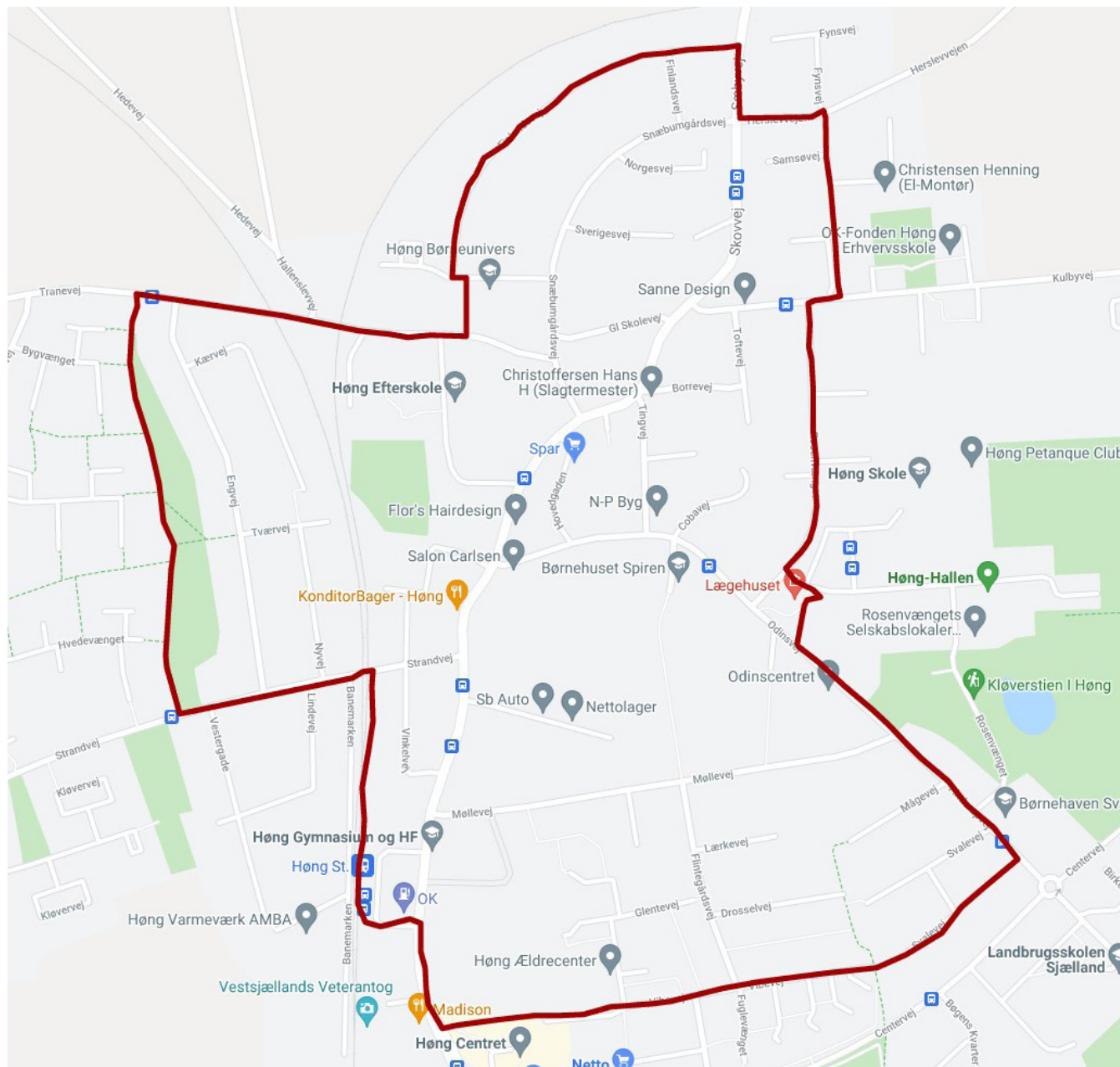
Høng hjertesti

Der er gåtur på hjertestien, hver 3. søndag i måneden fra kl. 10.00 –12.00

Mødested: Skolens P-plads, Rosenvænget 11, Høng

Tovholder: Bent Skaaning

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



Høng hjertesti

Beliggenhed: Høng, Kalundborg

Startsted: Skolens P-plads, Rosenvænget 11, Høng

Slutsted: Skolens P-plads, Rosenvænget 11, Høng

Længde: ca. 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja