

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

Høje Gladsaxe hjertesti er etableret af Gladsaxe lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/gladsaxe

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



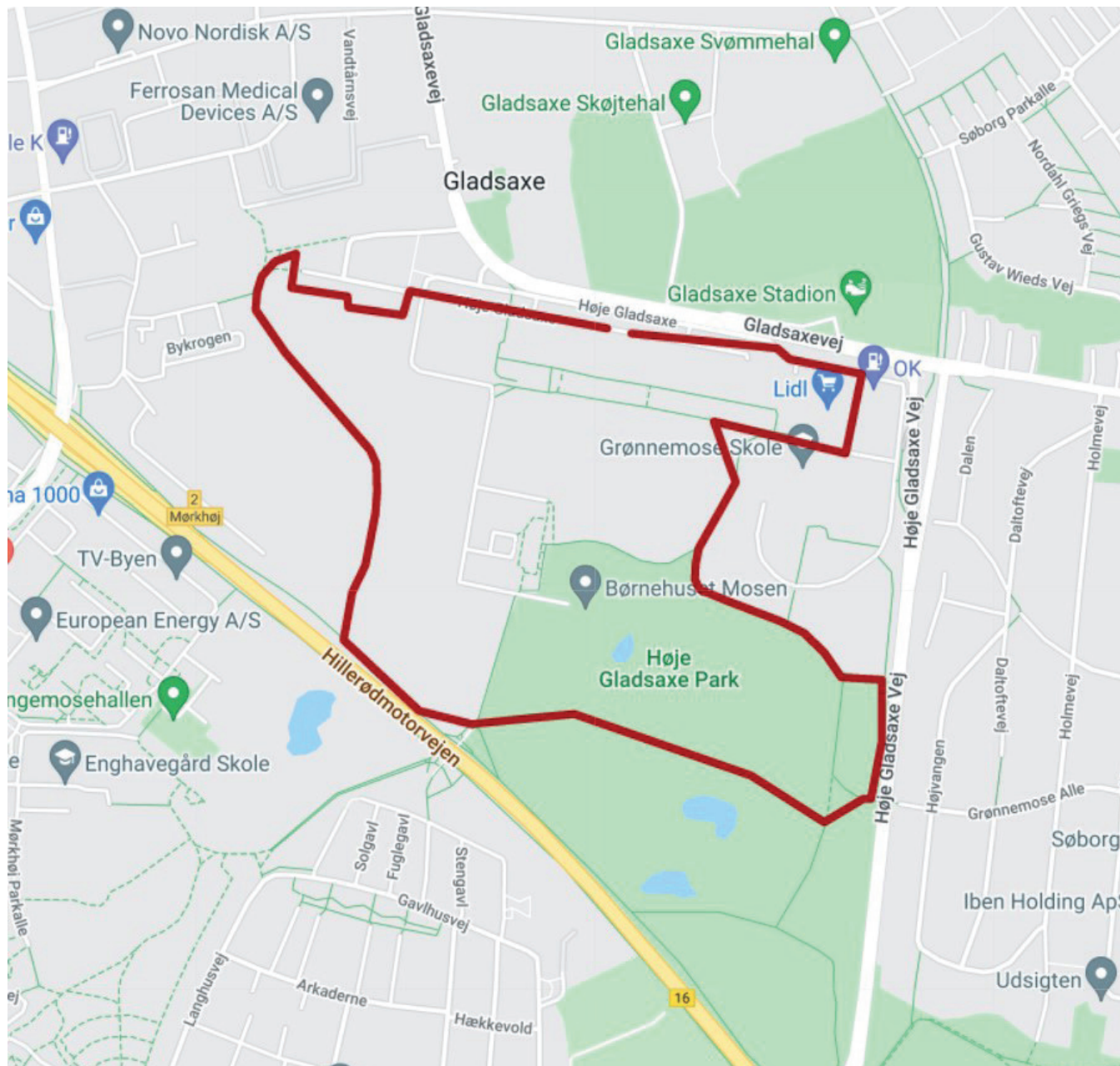
Høje Gladsaxe
Gladsaxe

Hjertestien

Høje Gladsaxe

På hjertestien i Høje Gladsaxe går man kl. 10.00 nogle gange går man en stor og lille rute den store er på ca. 4 km. Man går over parkeringspladsen til Høje Gladsaxevej og følg stierne ned til gangbroen over motorvejen følg stien ved Hillerød motorvejen og videre til Højhusene i Høje Gladsaxe følg stien langs højhusene og slut på Høje Gladsaxe Torv. Der er mulighed for at købe kaffe/the og kage mm. I Pulsen.

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



Høje Gladsaxe

Beliggenhed: Høje Gladsaxe

Startsted: Høje Gladsaxe Torv

Slutsted: Pulsen, Høje Gladsaxe Torv

Længde: ca. 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja