

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjerteststi.

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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Værebros hjerteststi er etableret af Gladsaxe lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/gladsaxe

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.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



Værebros Park
Gladsaxe

Hjertestien

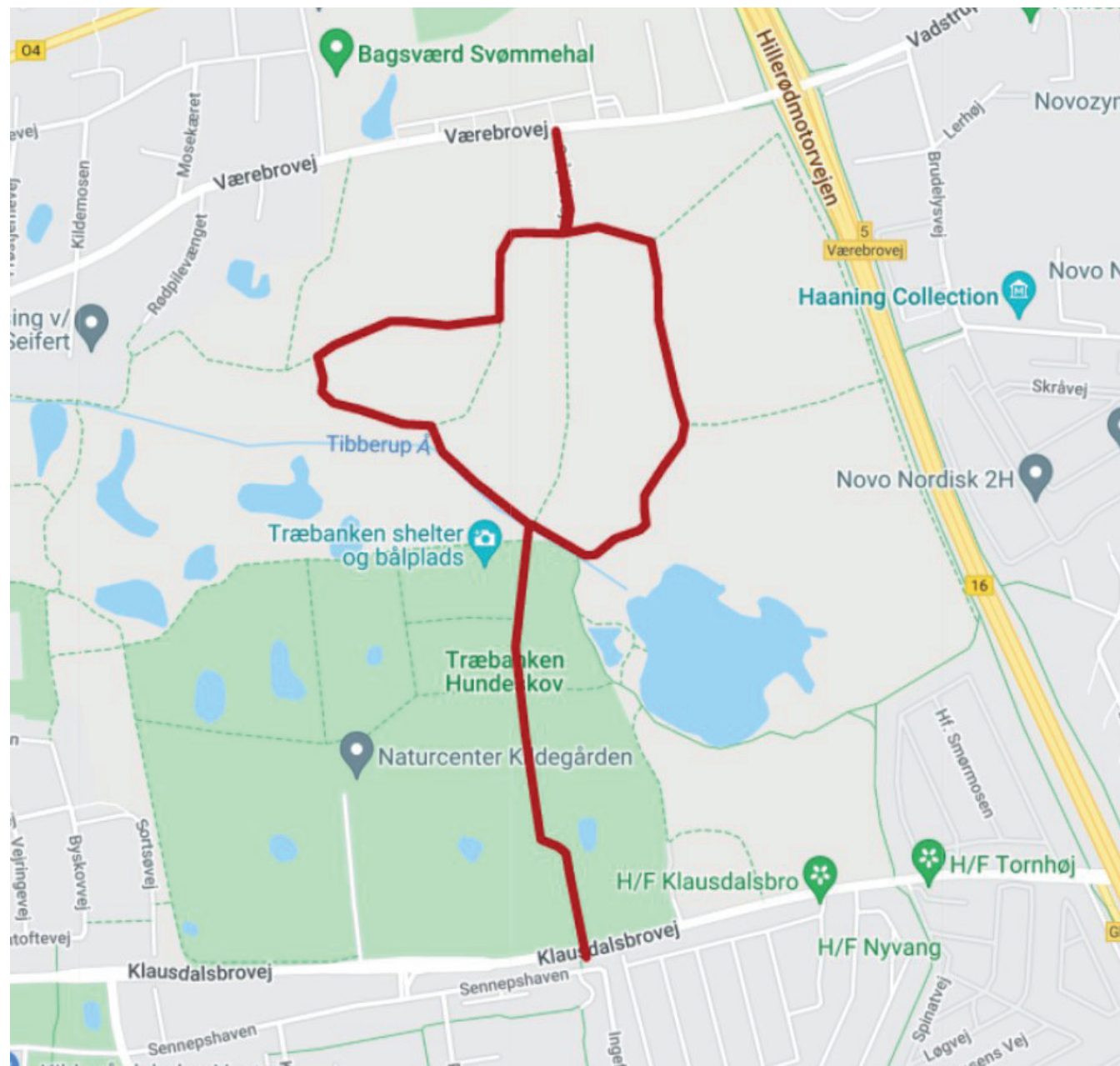
Værebros Park

Stien går fra Værebros Park bus holdeplads ad Værebrosvej ad Gråpilevej til højre ved bommen til stianlægget og følg skiltene rundt. Når du kommer tilbage til Værebros Park gå langs huset ned til det grå hus beboerhuset, når du når huset har du gået ca. 2,5 km.

Man kan også komme ind på stien fra Klausdalsbrovej i Herlev følg skiltene.

Hvis du har lyst kan du gå i Café Værebros, og købe frokost eller kaffe/the

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



Værebros Park

Beliggenhed: Værebros i Bagsværd

Startsted: Værebros Parks bus holdeplads

Slutsted: Beboerhus og Café Værebros

Længde: 2,5

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja