

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

Grenaa hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Syddjurs. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/syddjurs

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



Hofte:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Grenaa hjertesti
Grenaa

Hjertestien

Grenaa hjertestesti

Grenaa Hjertestesti løber langs med åen. Der er adgang til toilet undervejs og mulighed for at sidde, da der bl.a. er bænke på ruten.

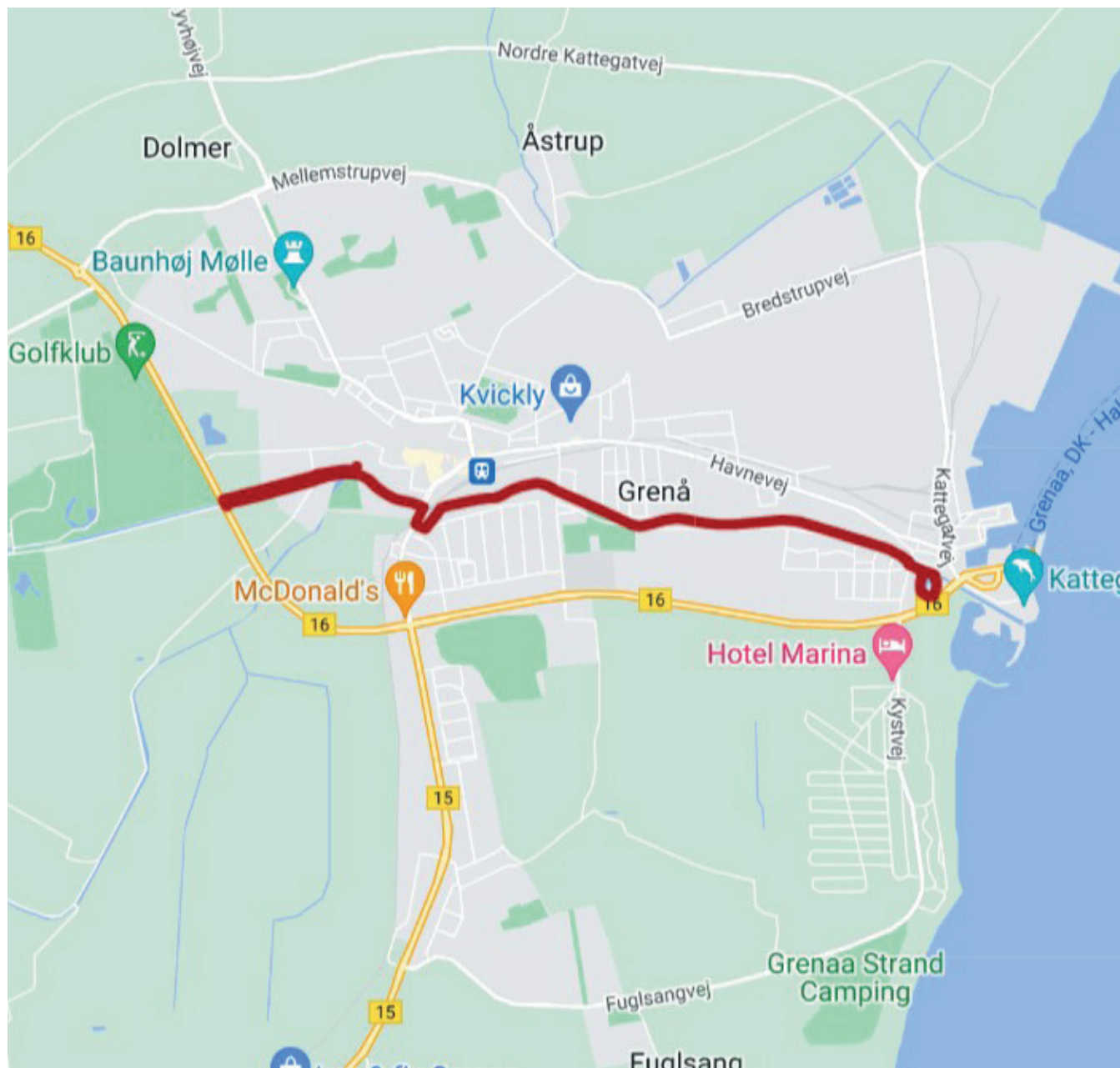
På ruten er der et rigt fugleliv og hunde må gå uden snor. Stien kan bruges hele året, da den bliver ryddet for sne om vinteren.

Hjertestien er egnet til løb, cykling, picnic, barne- og klapvogne, kørestole, rollatorer og gangbesværede.

Undervejs på ruten er der opsat kilometerskilte, så man kan gøre turen kortere, såfremt man ønsker det.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Syddjurs.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Syddjurs.



Grenaa hjertestesti

Beliggenhed: Grenaa

Startsted: Kulturhuset Grenaa

Slutsted: Andedammen ved Kystvejen i Grenaa

Længde: 8,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja