

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

Ullerup Skov hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Halsnæs. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/halsnaes

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



Ullerup Skov
Hundested

Hjertestien

Ullerup Skov

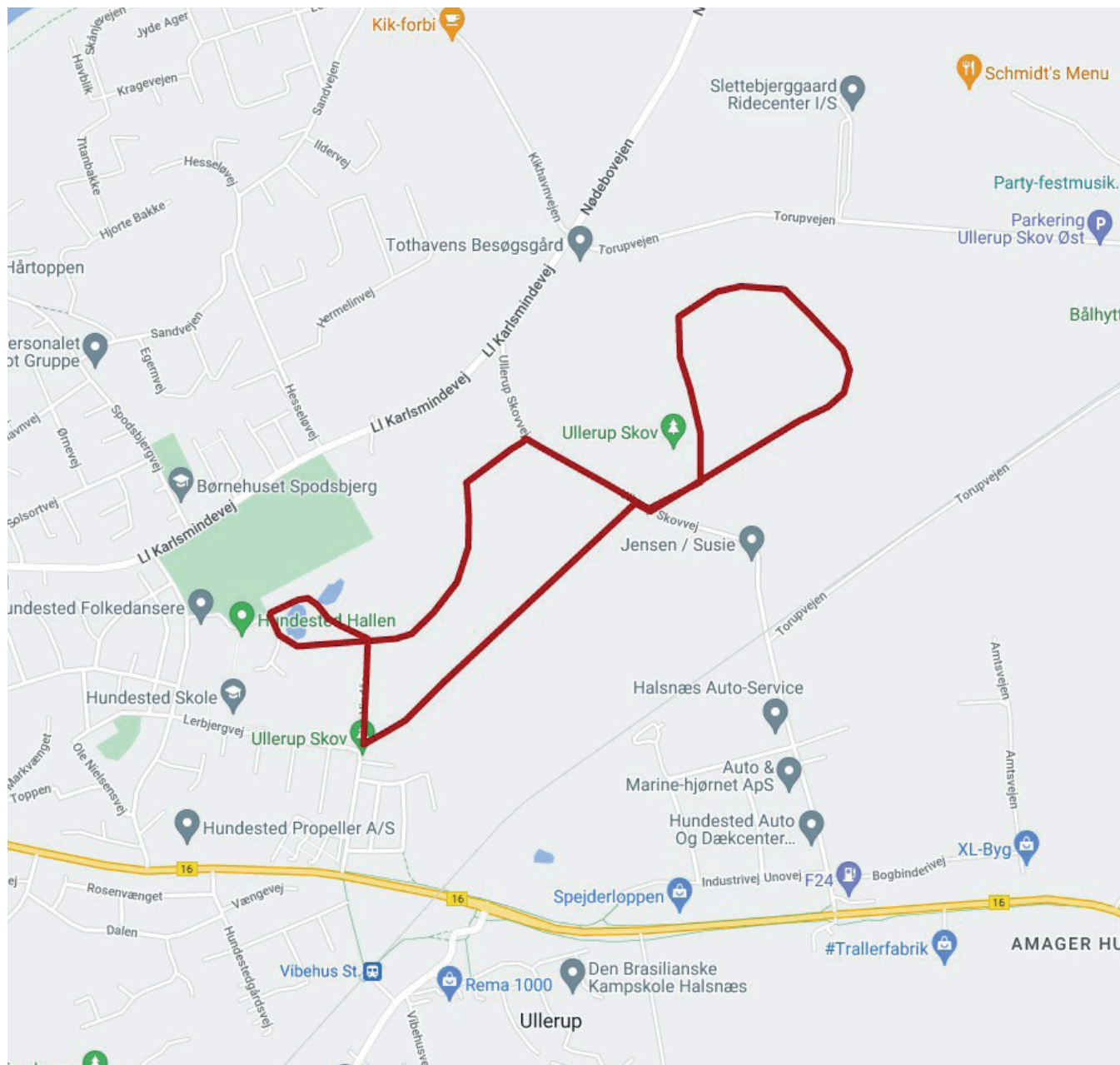
Smuk Hjertesti der følger Sundhedssporet igennem den første del af Hjertestien. Du fortsætter ved at krydse Ullerup Skovvej og fortsætter i sløjfen og krydser tilbage igen. Hjertestien er godt afmærket med pile. Man kan også benytte P-plads i Ullerup Skov og gå derfra i begge retninger.

Det er muligt at tage bus til Hundested Hallen

Hjertestien er udarbejdet i samarbejde med Naturstyrelsen, Halsnæs Kommune og Halsnæs Hjerteforening.



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



Ullerup Skov
Beliggenhed: Hundested
Startsted: Ved Hundested Hallen
Slutsted: Ved Hundested Hallen

Længde: 4 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja