

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 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.

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

Orø hjerteststi er etableret af Hjerteforeningen Holbæk. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/holbaek

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



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Hjertestien på Orø
Orø

Hjertestien

Hjertestien på Orø

Stien går over åbne marker, langs skovbryn og ved alsidig vandkant, hvor der er rigt fugleliv. Langs Orø Dyrepark er det muligt at se dyrene, som går på dyreparkens savanne.

Turen begynder ved Orø Strandcamping som har is-hus, spisested og legeplads; www.oroecamping.dk.

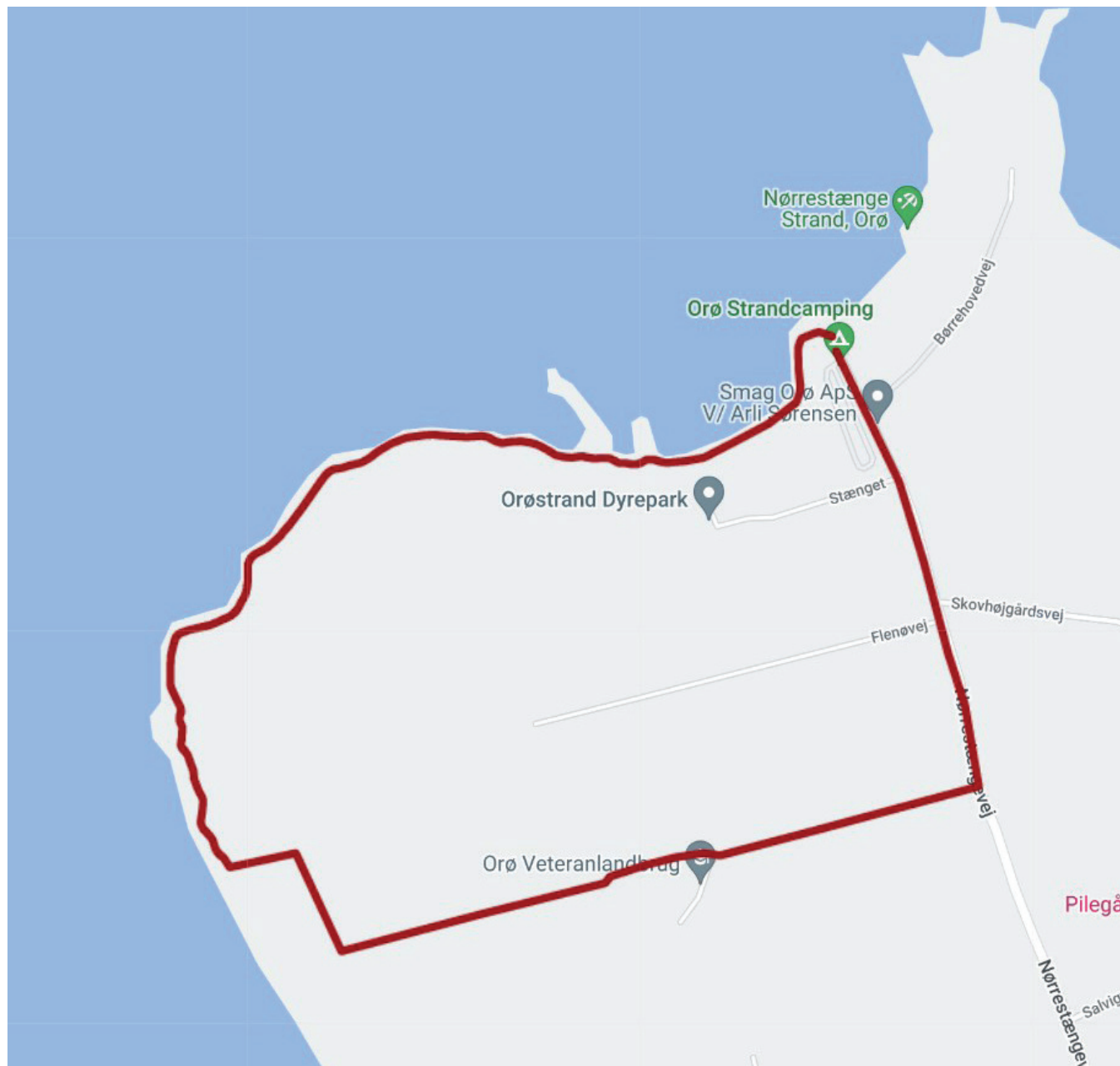
På ruten kommer man forbi Orø Veteranlandbrug, hvor man kan se, hvordan folk boede og arbejdede før i tiden. oroeveteranlandbrug.dk

Nede ved vandet støder man på en af Orøs mange trampestier. Langs stien kan man opleve det alsidige fugleliv ved kystens mange små bugter. Stien snor sig langs kysten og på et tidspunkt kommer man til det store dyrehegn, der afgrænser Orøstrand Dyrepark. Er man heldig kan man se bisoner, lamaer og kronvildt, som går på dyreparkens savanne. Det er muligt at besøge dyreparken: <https://orostrand.dk/dyreparken/>

Hjertestien er til tider smal og går på kuperet terræn langs vandet. Stien følger også lande- og markveje. Stien egner sig ikke til cykling, barnevogne, kørestole eller gangbesværede.

Har man fået lyst til at gå mere på Orøs trampestier eller opleve andet af øen, kan der hentes inspiration på hjemmesiden; <https://oro.dk>.

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



Hjertestien på Orø

Beliggenhed: Orø

Startsted: Orø Strandcamping Nørrestængevej 27, 4305 Orø

Slutsted: Orø Strandcamping Nørrestængevej 27, 4305 Orø

Længde: 4,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Orø toget fra færgen

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej