

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 picnicurv 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

Strøby Egede hjerteststi er etableret af Stevns Motionsklub. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/stevnsmotion

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

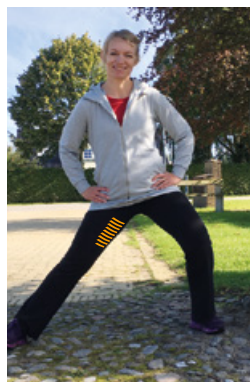
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



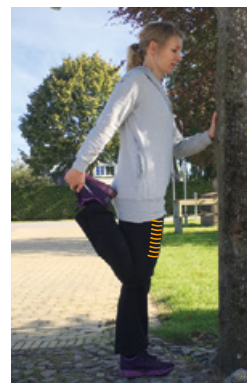
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



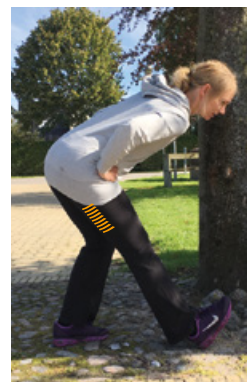
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



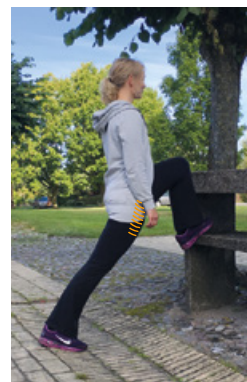
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Strøby Egede
Stevns

Hjertestien

Strøby Egede

Hjertestien i Strøby Egede er 4,3 km lang og har et meget alsidigt forløb. Den fører dig blandt andet igennem, over eller forbi: Solgårdsparken, Tryggevælde Å, Køge Bugt, Prambroen, Skidenhoved Skov og Strøby Egede by.

Turen begynder ved Solgårdsparkens parkeringsplads. Solgårdsparken er en 12.000 kvadratmeter stor offentlig park, som ligger ud mod Køge Bugt.

Hjertestien krydser den 35 km lange Tryggevælde Å, som har sit udløb ved Prambroen og løber igennem et enestående smukt naturområde.

Der er toiletter ved rutens start-/slutpunkt.

Stien er ikke umiddelbart handicapvenlig, men ruten kan tilpasses undervejs.

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



Strøby Egede

Beliggenhed: Strøby Egede

Startsted: P-plads v. Solgårdsparken, Strøby Egede

Slutsted: P-plads v. Solgårdsparken, Strøby Egede

Længde: 4,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja