

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

Hjertesti ved Benløse Runding hjertesti er etableret af Lokalforeningen Ringsted. Læs mere om lokalforeningen på

lokal.hjerteforeningen.dk/ringsted

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

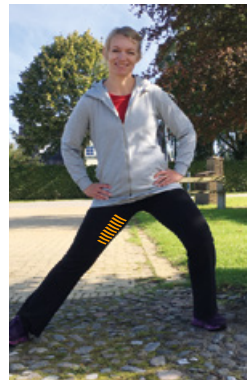
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



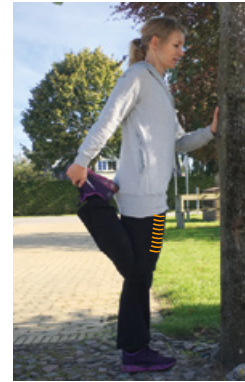
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



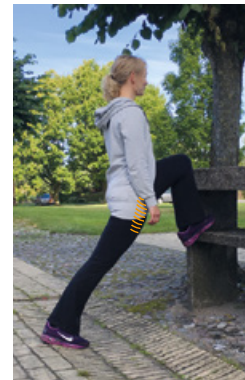
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hofte:
Skyd hoften frem



**HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



Hjertesti
ved Benløse Runding

Hjertestien

Hjertestien ved Benløse Runding

Kør til P-pladsen ved Fluebæksvej/Smålovsvej. Gå derefter ca. 500 m tilbage mod Roskildevej. Gå til venstre før Benløse Byvej, ind i skoven, følg hjerteforeningens skilte på de røde pæle. Når man vender tilbage til P-pladsen, kan man fortsætte ned gennem haveforeningen, og gå til højre rundt om Hjortemosegård. Der findes flere bænke og borde i området. HUSK følg skiltene.

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



Lokalforeningen Ringsted

Beliggenhed: Benløse Runding

Startsted: P-plads Fluebæksvej

Slutsted: P-plads Fluebæksvej

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej