

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 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.

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

Amager Fælled hjertesti er etableret af lokalforeningen København S. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på kbhs.hjerteforeningen.dk

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



Amager Fælled
Amager

Hjertestien

Amager Fælled

Hjertestien går ind over Amager Fælled, langs skov og sø. Ønsker man lidt ekstra udfordringer, er der en lille høj (Mount Anna), som man kan bestige. Herfra er der en fin udsigt over Amager og til Københavns tårne.

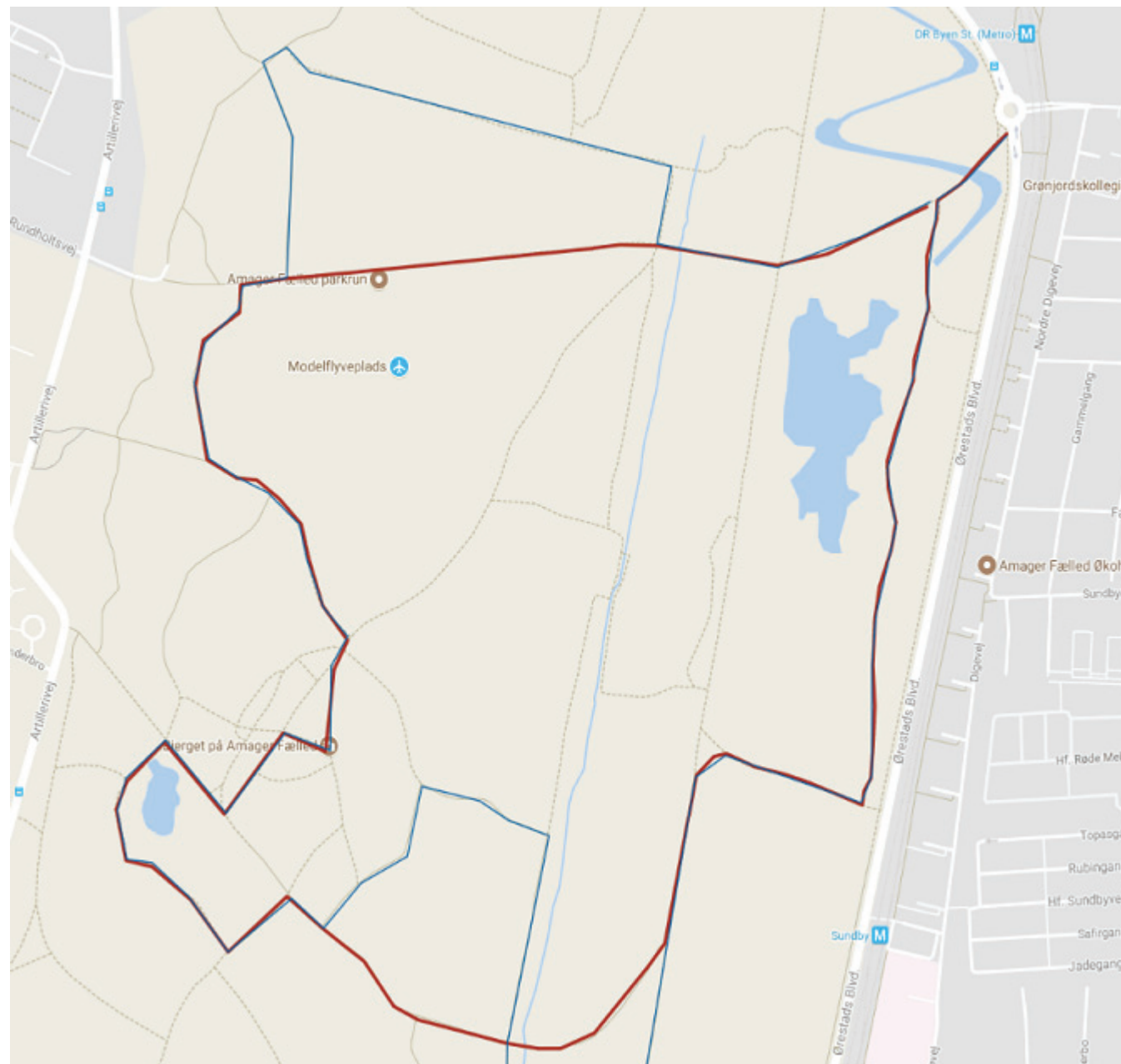
Stisystemet kan også benyttes til både løb og cykling. Her er desuden gode muligheder for en picnic i det grønne.

Der er ingen toiletter eller mulighed for forplejning.

Den lokale hjerteforening arrangerer gåture (med eller uden stave) minimum en gang om ugen på hjertestien.

Der er to ruter på hhv. 3,4 km (rød) og 5,3 km (blå)

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



Amager Fælled

Beliggenhed: Amager Fælled

Startsted: Metrostation DR Byen

Slutsted: Metrostation DR Byen

Længde: 3,4 km og 5,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja