

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti 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 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.

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

Byparkens Hjertesti hjertesti er etableret af lokalforeningen Dragør/Tårnby. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://dragoer.hjerterforeningen.dk/>

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



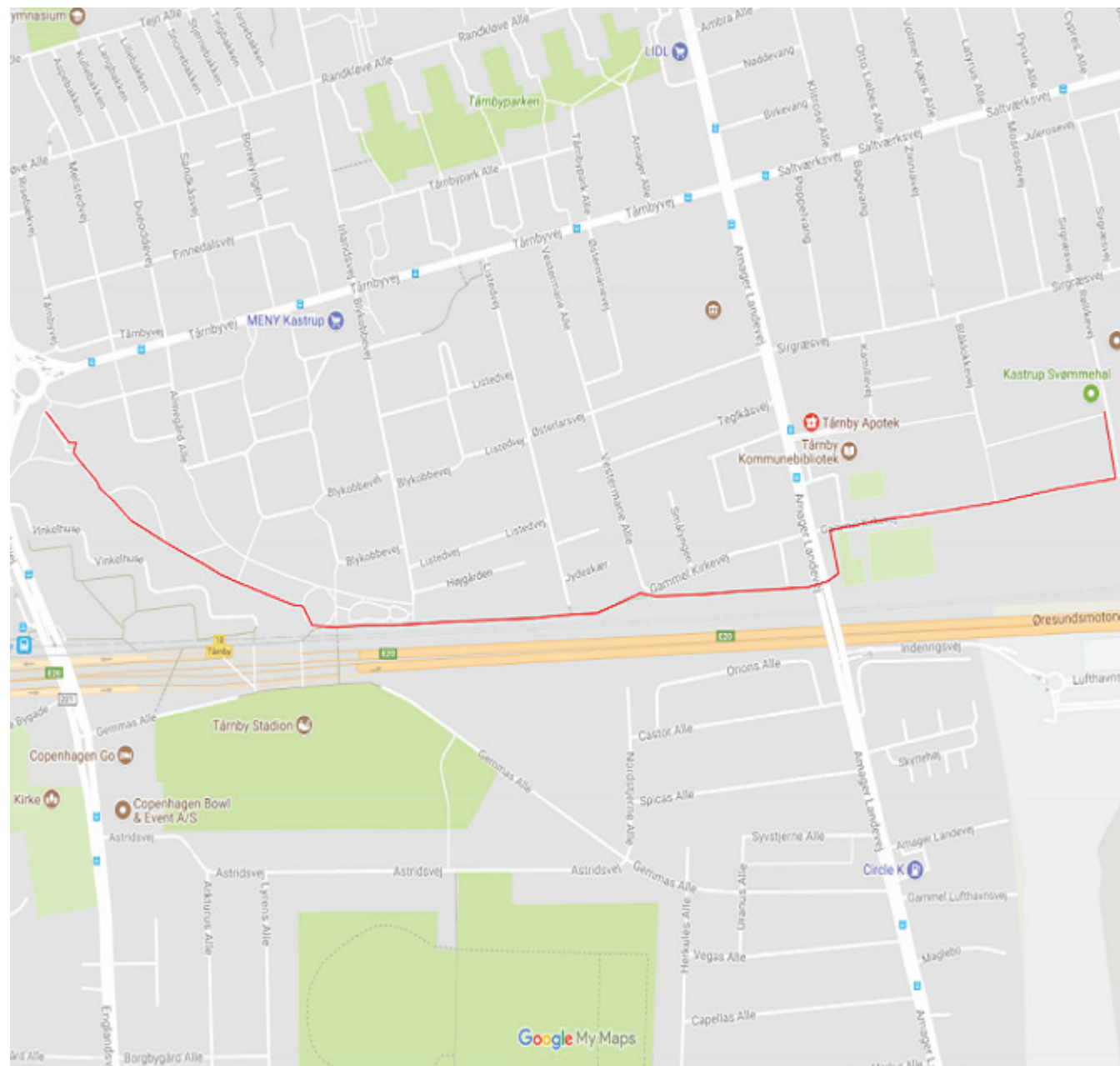
Byparkens Hjertesti Tårnby

Hjertestien

Byparkens Hjertesti

Byparkens Hjertesti er centralt beliggende midt i Tårnby Kommune, hvor den i sin tid er etableret på det gamle motorvejsareal i forbindelse med bygning af Øresundsbroen. Parken er meget smuk og starter ved Vandtårnet med kanaler, vandskulptur og vandfald. På landjorden er der i hele parkens forløb masser af bænke, borde og græsarealer der inspirerer til at tage madkurven med. Parken er rigt dekoreret med træskulpturer, hvor man kan lave diverse strækøvelser. Der er træflyvere på spiraler, sandkasse, skatebane, basketbane og petanquebaner. Tårnby Kommune har opsat motionsudstyr i Byparken, som sagtens kan indgå som aktivitet på en vandre- motions- eller cykeltur. Hjertestien fortsætter efter Byparken ad Gammel Kirkevej forbi tennis- og badmintonhallen og fodboldbanerne til den ender ved Kastrup Boldklubs Klubhus.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Dragør/ Tårnby.



Byparkens Hjertesti
Beliggenhed: Tårnby
Startsted: Vandtårnet
Slutsted: Kastrup Boldklubs Klubhus

Længde: 1,95 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja