

## 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 picnicurk 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](http://hjertestier.dk)

Glumsø sø hjertesti er etableret af lokalforeningen Næstved. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://naestved.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://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



**Glumsø sø**  
Glumsø

# Hjertestien

## Glumsø sø

Stien går igennem skov, bebygget område og langs søen. Der er et rigt fugleliv, lys på stien og mulighed for at sidde ned på bænke undervejs.

Stien er nem at gå på, fordi den er jævn og næsten helt flad. Fysisk udfordring kan fås på bakkerne ved plejehjemmet eller på trampestien op til bålhytten, kaldet Smørhullet.

Hjertestien er egnet til både løb, cykling, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

Der er gode parkeringsmuligheder tæt på søen. Med DSB er der tog en gang i timen, og der er mindre end ½ km. fra stationen til søen.

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



**Glumsø sø**  
**Beliggenhed:** Glumsø  
**Startsted:** Anlægget  
**Slutsted:** Anlægget

**Længde:** 3,8 km  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Ja  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

