

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

Græsted Hegn hjertesti er etableret af lokalforeningen Gribskov. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://gribskov.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



Græsted Hegn
Græsted

Hjertestien

Græsted Hegn

Hjertestien er en afmærket sti gennem Græsted Hegn. Stien er på 1,8 km og slynger sig gennem gammel og ny skov, nåleskov med mosbund og rundt om Wielandssøen, hvor der er ænder og forskellige insekter, bl.a. guldsmede. På stien passeres en sænkning med bivuak og bålsted. En ualmindelig smuk naturoplevelse. Stien er ikke handicapegnet.

Langs stien findes naturlige hvilesteder, hvor der vil være mulighed for udstrækning/træning ved diverse naturredskaber. Hjerteforeningen prioriterer motion og fysisk aktivitet i hverdagen, gerne mindst 30 minutter.

Gå-motion er hjertesundt. Det er en løbetur – lille eller lang – også. Eller lidt gadedrengehøp. Det drejer sig om at få hjerte til at banke. Motionen behøver ikke at følge stien. Åbne arealer og lysninger i skoven kan benyttes. Leg med børnene, syng og dans, hvor det er muligt. Det at være ude i lyset alene er sundt. Det giver D-vitaminer og god kulør og lyst til at være aktiv

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



Græsted Hegn

Beliggenhed: Græsted Hegn

Startsted: Tulstrupvej 3, 3230 Græsted

Slutsted: Tulstrupvej 3, 3230 Græsted

Længde: 1,8 km

Mulighed for parkering: Nej

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej