

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

Grøn kløversti hjertesti er etableret af lokalforeningen Høje Taastrup. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://taastrup.hjerteforeningen.dk/>

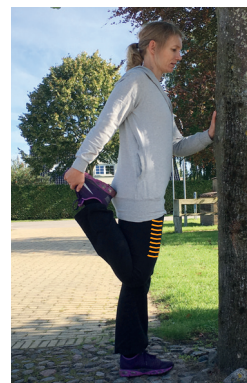
Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Grøn kløversti
Hedehusene

Hjertestien

Grøn kløversti

Stien 3 km lang og den er egnet til både en gå-, løbe og cykeltur, som fører igennem spændende og historiske steder i Hedehusene. Eksemvelvis går den igennem det gamle forretnings- og mejeriområde syd for Hovedgaden.

Stien går også forbi arbejderboligerne omkring og på Barfredsvej. Boligerne blev bygget af arbejderne på Teglværket, og selvfølgelig af sten fra værket.

På stien kørte der i tidligere tider tipvogne med materialer fra de store grugrave, der nu er blevet til Hedeland. Materialerne skulle til teglværket.

Endelig fører stien igennem industriområdet, hvor der har været mange forskellige mindre håndværk og industri, bl.a. en dukkefabrik.

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



Grøn kløversti

Beliggenhed: Hedehusene

Startsted: Reerslevvej 1

Slutsted: Reerslevvej 1

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

