

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

Præstevang hjertesti er etableret af lokalforeningen Hillerød. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://hillerod.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



**Præstevang**  
Hillerød

# Hjertestien

## Præstevang

Stien går igennem skov og langs sø. Den løber i et kuperet terræn, hvor der er bålplads og mulighed for at sidde ned på diverse bænke. Der er også borde og gode muligheder for at holde picnic i skoven.

Området har et rigt fugleliv, og hunde må gå uden snor. Der er ingen toiletter eller mulighed for forplejning - dog er der en benzintank ved den nordlige ende af skoven.

Der er en togstation ved den østlige ende af skoven.

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



### Præstevang

**Beliggenhed:** Præstevang Skov

**Startsted:** P-plads Københavnsvej overfor benzintank

**Slutsted:** P-plads Københavnsvej overfor benzintank

**Længde:** 2,7 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja