

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

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

Ringsted hjerteststi er etableret af lokalforeningen Ringsted. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://ringsted.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



Ringsted
hjerteststi

Hjertestien

Ringsted

Stien går gennem by, kuperet terræn og langs sø. Hunde må gå uden snor og der er rigt på fugleliv og mulighed for at sidde ned på diverse bænke osv. undervejs.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb og barne-/klapvogne.

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



Ringsted

Beliggenhed: Ringsted Å

Startsted: P-plads Fluebæksvej, ved Lille Svenstrups Gods eller Høm Møllevej

Slutsted: P-plads Fluebæksvej, ved Lille Svenstrups Gods eller Høm Møllevej

Længde: 6,3 km

Mulighed for parkering: Ja