

## 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)

Stauings ø hjertesti er etableret af lokalforeningen Greve/Solrød. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://greve.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



**Stauings ø**  
Solrød Strand

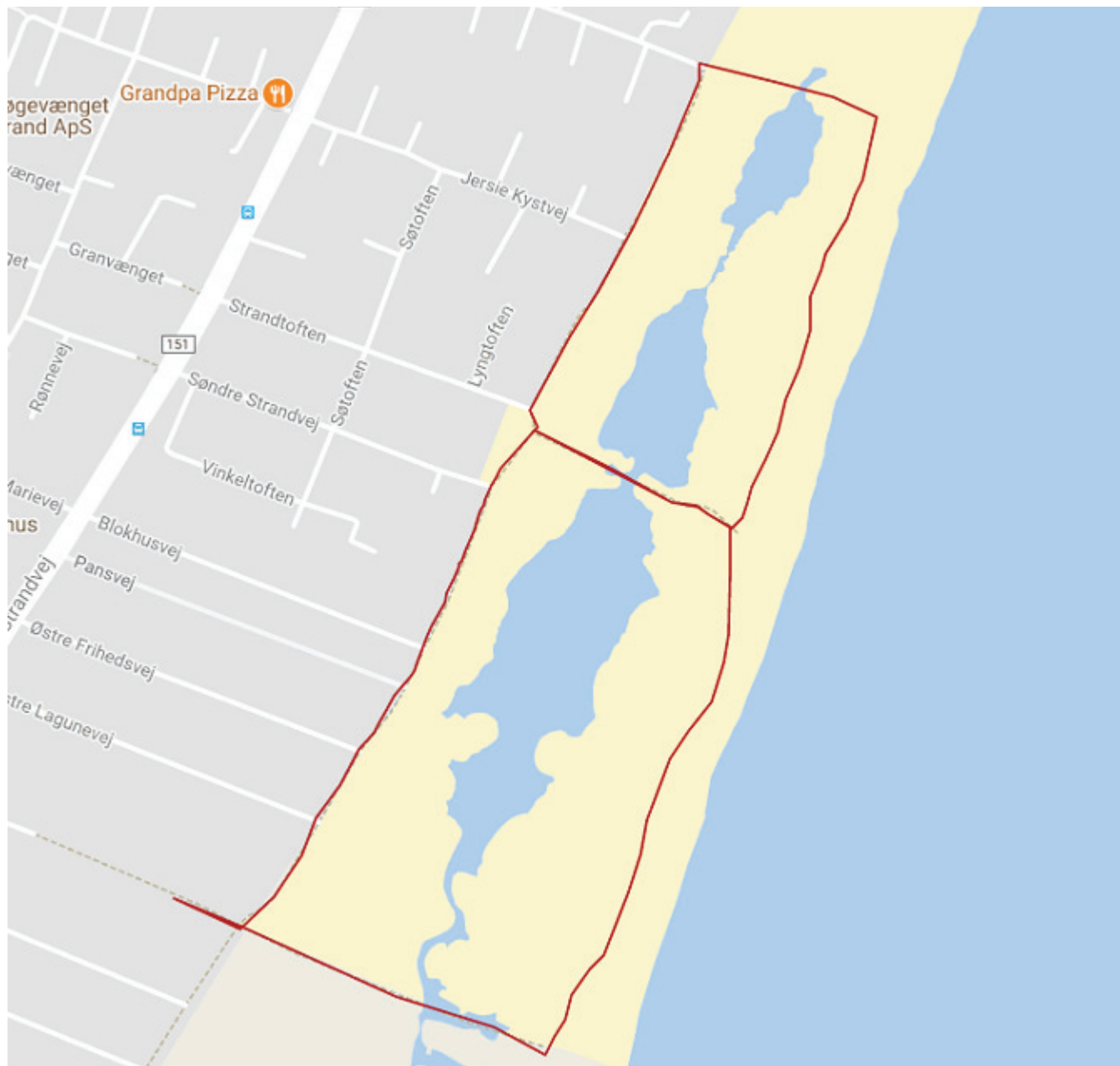
# Hjertestien

## Stauings ø

Stien går gennem bebyggelse, kuperet terræn og langs sø og hav. Der er bålplads, adgang til toilet, rigt fugleliv og mulighed for at sidde ned på diverse bænke osv. undervejs. Hjertestien er specielt egnet til picnic og løb.

En stor del af området er fredet og i perioden fra 1. april til 1. september må hunde ikke medtages - heller ikke i snor! (pga. fuglelivet). I de fredede områder bliver der ikke ryddet for sne. Der er mange almindelige andefugle og fiskehejrer, men også sjældne arter såsom Hvidbrystet Præstekrave og Kalendarlærke. Nogle bor der hele året, andre ses på træk fra Sverige og Finland på vej til de varmere himmelstrøg i Afrika. Der er badebro.

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



**Stauings ø**

**Beliggenhed:** Solrød Strand/ Jersie Strandpark

**Startsted:** Kiosken i Jersie Strandpark

**Slutsted:** Kiosken i Jersie Strandpark

**Længde:** 2,74 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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