

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](http://nordvest.hjerteforeningen.dk/)

Utterslev Mose hjerteststi er etableret af lokalforeningen Lokalforeningen N/NV. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://nordvest.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



Utterslev Mose
hjerteststi

Hjertestien

Utterslev Mose

Hjertestien går gennem et naturskønt område.

Ruten er ikke krævende og er egnet til både løb, gangbesværede samt barnevogne m.m. Ruten er en 3 km lang tur rundt i Utterslev Mose. Der er foldere ved stiens start og det er på eget ansvar at færdes på Hjertestien.

Ved regelmæssigt at gå en tur forbedrer du dit hjerte og kredsløbsfunktion, særlig hvis du er ude af form. Du forebygger forhøjet blodtryk og styrker dit immunforsvar. Gang giver sjældent skader og risikoen for stress, angst og depression mindskes ved rask bevægelse. Husk at begynde roligt og gradvist øge distance og tempo.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Lokalforeningen N/NV.



Utterslev Mose

Beliggenhed: Utterslev Mose

Startsted: Hjørnet nær rådvalsvej

Slutsted: Hjørnet nær rådvalsvej

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja