

## 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)

Vintersbølle Strand og Skov hjertesti er etableret af Lokalforeningen Vordingborg. Læs mere om på <http://vordingborg.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

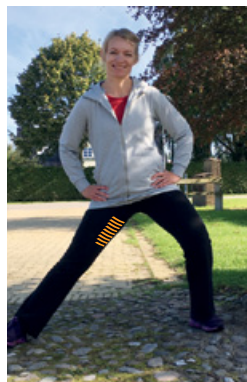
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



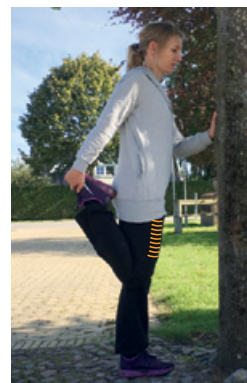
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



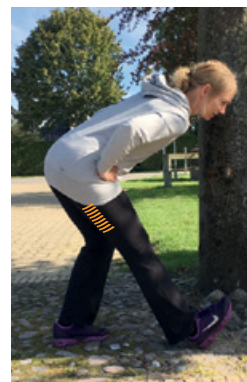
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



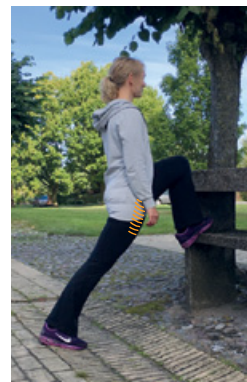
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Vintersbølle Strand  
og Skov**  
Vordingborg

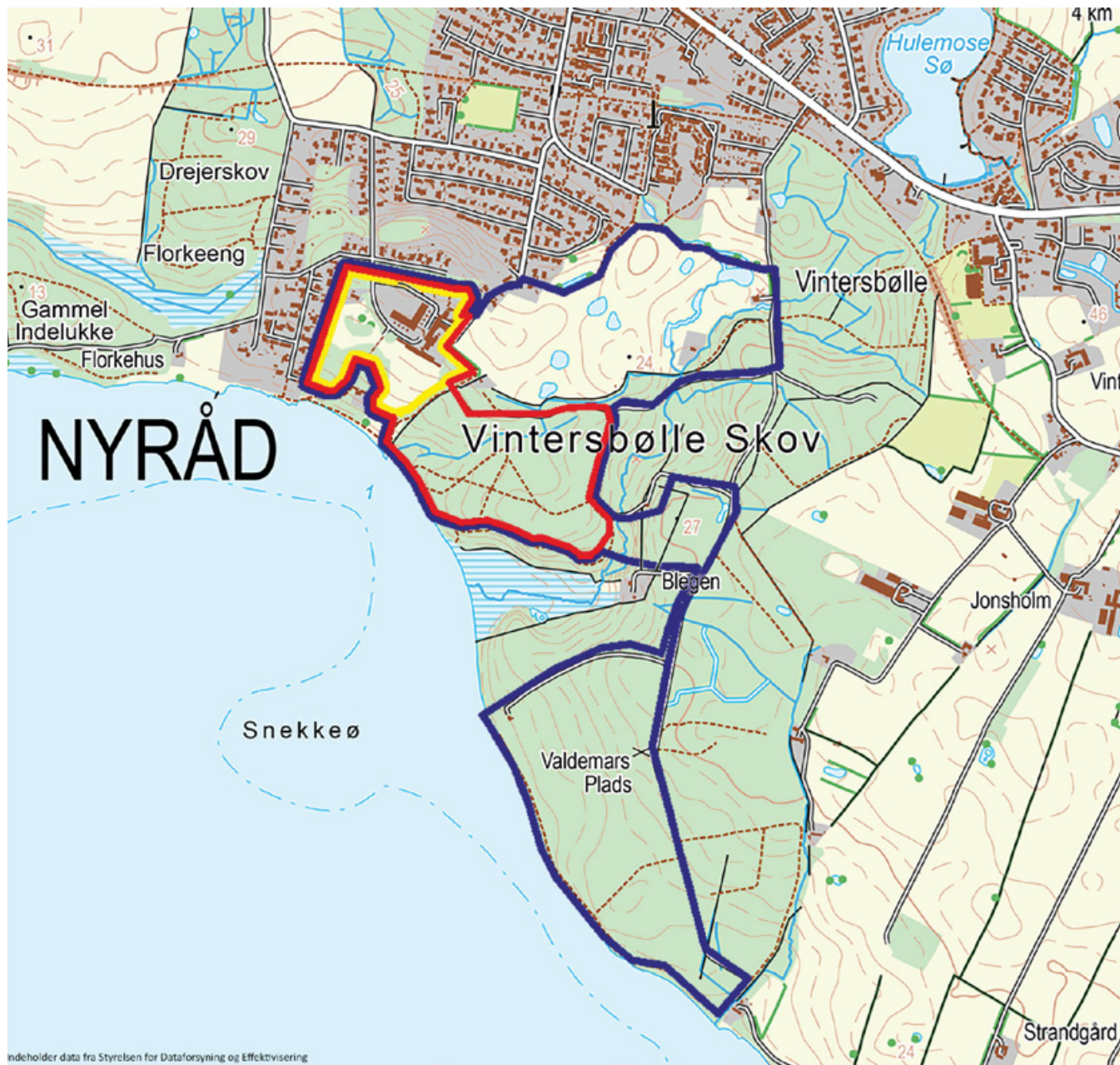
# Hjertestien

## Vintersbølle Strand og Skov

- går gennem skov
- går forbi strand
- går langs med vandet
- går gennem park
- går over vandløb
- går forbi det gamle Beværterhus
- der er et rigt fugleliv
- den korte rute er egnet for gangbesværede og rollator, samt til barne- og klapvogne
- ruten er egnet til picnic
- ruten er egnet til løb
- der er terrænstigninger, så pulsen kommer op
- der er foldere ved stiens start

Der er tre afmærkede ruter ved Vintersbølle Strand og Skov. Den korte, gule er 1,6 km, den mellem lange røde rute er 3,2 km, og den lange blå rute er 6,8 km.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Lokalforeningen Vordingborg.



**Vintersbølle Strand og Skov**  
**Beliggenhed:** Vintersbølle Strand 5 Nyråd  
**Startsted:** Vintersbølle Strand 5  
**Slutsted:** Vintersbølle Strand 5

**Længde:** 1,6 km, 3,2 km, 6,8 km  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Ja  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej