

## 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](https://ishoej.hjerteforeningen.dk)

Strandparkstien hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://ishoej.hjerteforeningen.dk>

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

## Hold strækket i 30 sek.

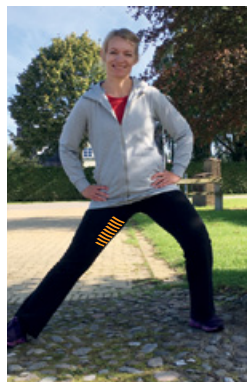
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



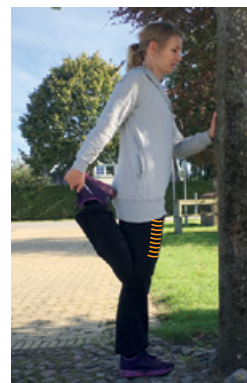
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



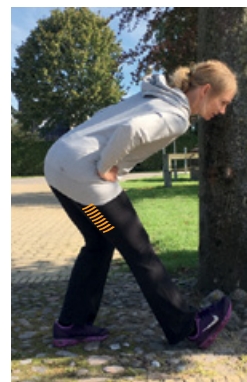
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



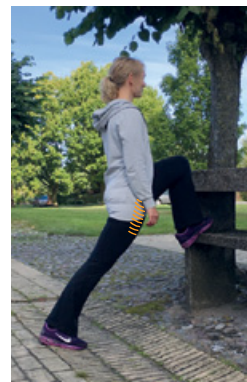
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Strandparkstien**  
Ishøj

# Hjertestien

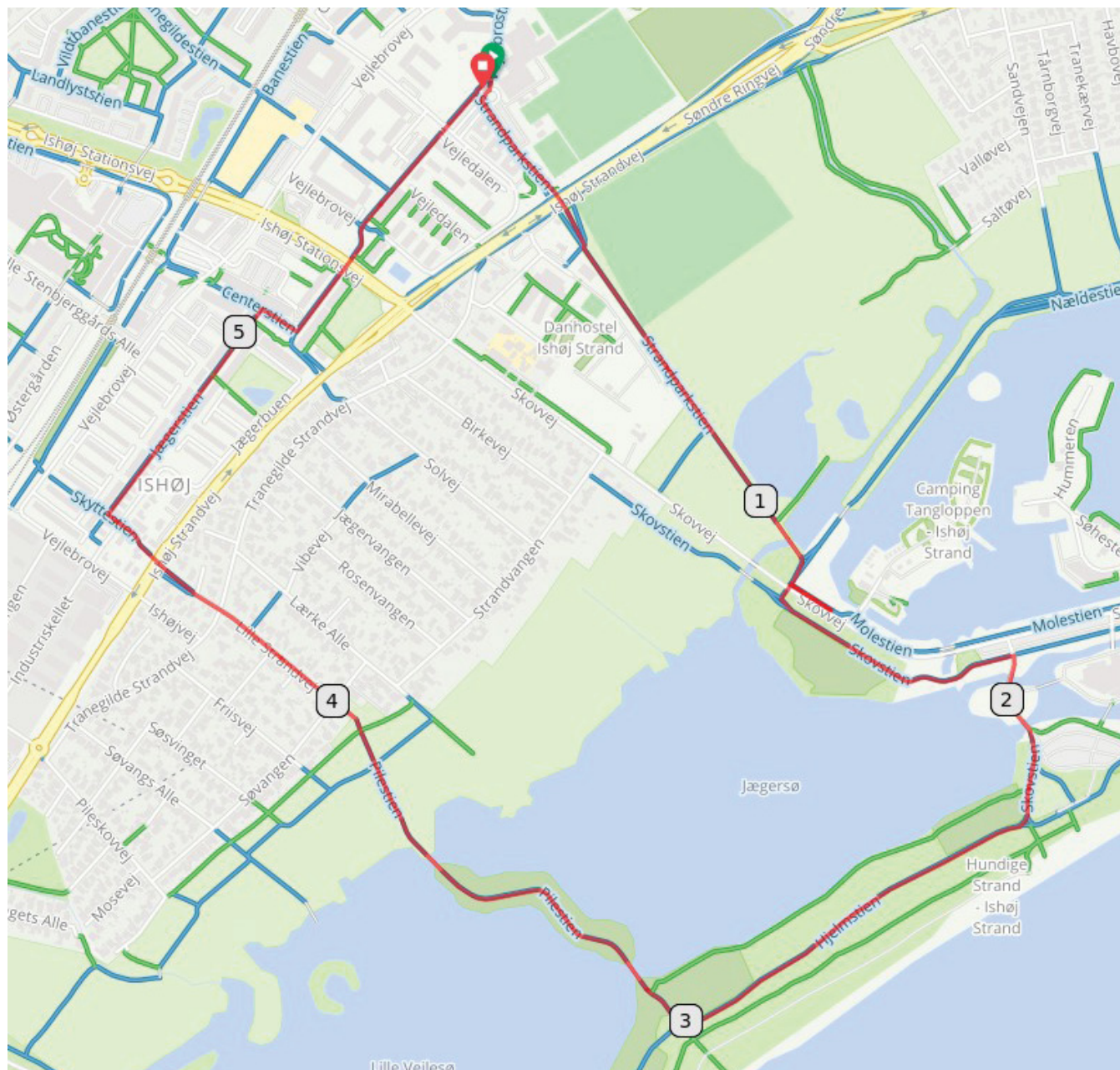
## Strandparkstien

Strandparkstien starter fra Ishøj Idræts og Fritidscenter. Turen går mod strandparken, hvor du kommer forbi fodboldbanerne og herefter de afgræssede strandenge med et fugletårn, hvorfra du kan opleve engenes rige fugleliv samt fiske fra en handicap-fiskeplatform. Turen fortsætter langs Skovvej, ad stien ved Kunstmuseet Arken og Café Ka'nal. Derefter går turen langs stranden og tilbage over Piletangen, hvor trolden Oscar ligger gemt under broen. Videre til Lille Strandvej, under Ishøj Strandvej og langs Jægerstien tilbage til Ishøj Idræts og Fritidscenter.

Der er bænke undervejs, og toilet ved Ishøj Idræts og Fritidscenter (i sommerhalvåret også ved stranden). Stien løber i et skønt naturområde, hvor der er mulighed for både picnic undervejs og en svømmetur i vandet. Hjertestien er også egnet til løb, cykling, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

Information om fælles gåture bliver løbende slået op på vores hjemmeside <https://ishoej.hjerteforeningen.dk>

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningens Ishøj/Vallensbæk.



**Strandparkstien**

**Beliggenhed:** Ishøj

**Startsted:** Ishøj Idræts og Fritidscenter, Vejledalen 17

**Slutsted:** Ishøj Idræts og Fritidscenter, Vejledalen 17

**Længde:** 5,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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