

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)

Ådalstien hjertesti er etableret af 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.

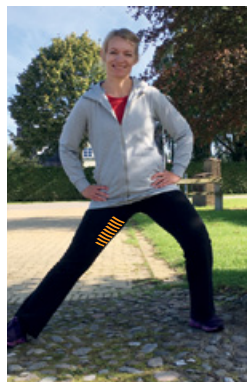
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



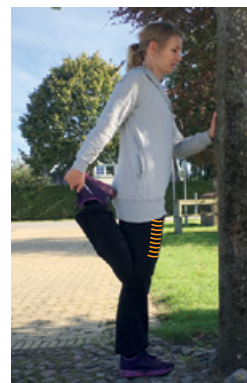
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



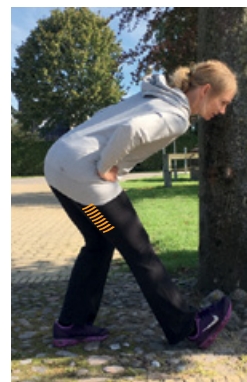
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



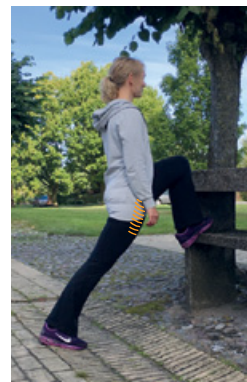
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Ådalstien
Ishøj

Hjertestien

Ådalstien

Ådalstien starter og slutter ved Ishøj Idræts- og Fritidscenter. Stien, på 3,1 km, går gennem Kondiskoven, langs St. Vejleå og forbi nyttehaverne. Videre med udsigt over vådområdet, Traneparken, med dyr og rigt fugleliv, bl.a. traner, hejrer og ænder. I perioder er det også græsningssted for højlandskvæg og får. Tilbage gennem villakvarteret Tranedalen, forbi Gildbroskolen og Gildbroterrasserne. Der er et par bænke undervejs, hvor man kan tage en pause og nyde naturen. Igennem Kondiskoven er der en smal sti, der ikke er specielt handicapvenlig, men kan dog gås med rollator. Til gengæld er det et skønt naturområde, der kun kan anbefales.

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 Ishøj/Vallensbæk.



Ådalstien

Beliggenhed: Ishøj

Startsted: Ishøj Idræts og Fritidscenter, Vejledalen 17

Slutsted: Ishøj Idræts og Fritidscenter, Vejledalen 17

Længde: 3,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

