

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 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

Ejby Ådal - FRI-Husets midlertidige hjerteststi er etableret af lokalforeningen Hjerteforeningen. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hofte frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



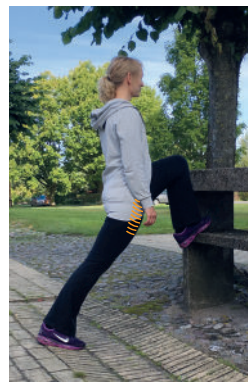
Lårets forside:
Skyd hofte frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hofte:
Skyd hofte frem



Ejby Ådal
FRI-Husets hjerteststi

Hjertestien

Ejby Ådal - FRI-Husets midlertidige hjertesti

Ejby Ådal Hjertesti er etableret af TV2 FRI-HUSET (med midlertidig tilladelse af Lejre Kommune).

Stien går gennem skov og kuperet terræn og langs stranden. Der er adgang til toilet og mulighed for at sidde ned undervejs.

Stien byder på et rigt fugleliv og kan benyttes hele året, da der fx bliver ryddet for sne.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne- og klapvogne samt for gangbesværede.

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



Ejby Ådal - FRI-Husets midlertidige Hjertesti

Beliggenhed: Ejby Ådal

Startsted: Ved Kyndeløse Strandvej 22, 4070 Kirke Hyllinge

Slutsted: Ved Kyndeløse Strandvej 22, 4070 Kirke Hyllinge

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej