

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Herlufsholm Skovene hjerteststi er etableret af lokalforeningen Næstved. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://naestved.hjerterforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Herlufsholm
Næstved

Hjertestien

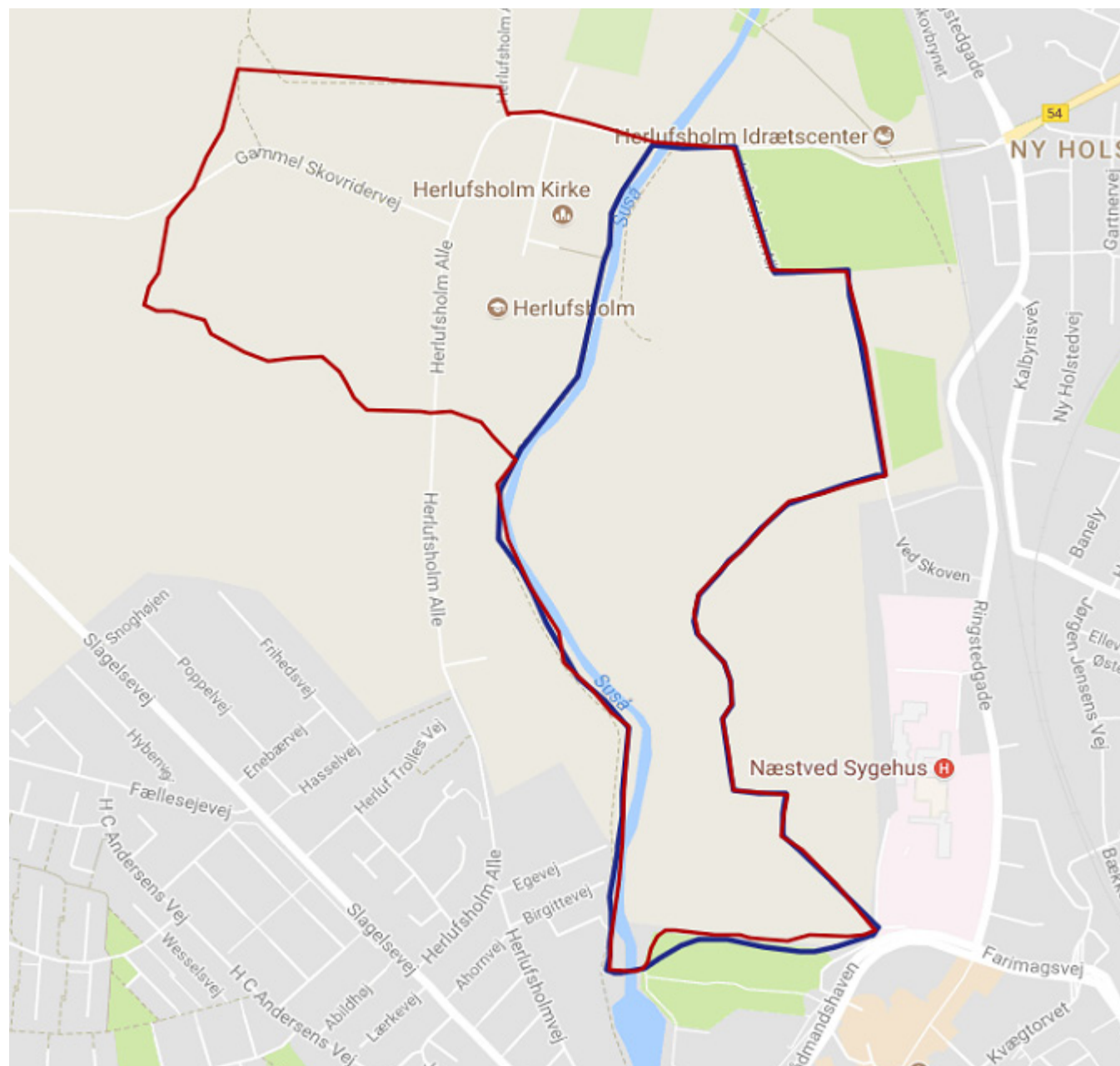
Herlufsholm Skovene

Stien går igennem skov, bebygget område og langs sø.

Der er et rigt fugleliv i området, og stien kan anvendes hele året.

Hjertestien er egnet til både picnic, gang og løb.

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



Herlufsholm Skovene

Beliggenhed: Rådmandshaven, Næstved

Startsted: Rådmandshaven

Slutsted: Rådmandshaven

Længde: 4,2 km og 6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej