



Køgebugt strand- park

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



Hvad er en hjertestier?

En hjertestier 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 hjertestier.

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

Køgebugt strandpark hjertestier er etableret af lokalforeningen Greve. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://greve.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Køgebugt strandpark

Stien er anlagt på den nye strand bag klitterne og følger en del af strækningen den "gamle" kystlinje.

Tanken med stien er, at man skal gå den ene vej i vandkanten, se bølgenes skvulpen, træde over tangen, se på rullestenene i strandkanten, bemærke tidevandet og vandets erosion i sandet.

Den anden vej går man ad en afmærket sti og iagttager bevoksningen med sjældne (fredede) planter og dyr.

Om man går langs stranden eller ad Hjertestien, vælger du selv - det afhænger af vejr og vind.

Læs mere her: www.strandparken-kbh.dk

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



Køgebugt strandpark

Beliggenhed: Køge Bugt

Startsted: Aktivhuset Olsbækken/Sælhuset

Slutsted: Aktivhuset Olsbækken/Sælhuset

Længde: 3,6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja