

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 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 picnicur 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

Ådalen hjertesti er etableret af Frederikssund. Læs mere om på <http://frederikssund.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



Ådalen
Frederikssund

Hjertestien

Ådalen

Stien går gennem skov, by, bebyggelse, kuperet terræn og langs sø. Der er bålplads, rigt fugleliv og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb.

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



Hjertelinjen
70 25 00 00
Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Ådalen hjertestesti

Beliggenhed: Ådalen, Frederikssund

Startsted: P-plads ved Ågade 16

Slutsted: P-plads ved Ågade 16

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej