

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

Gentofte sø hjerteststi er etableret af Gentofte. Læs mere om på <http://gentofte.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

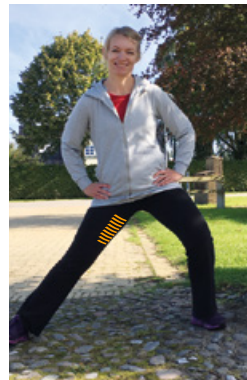
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



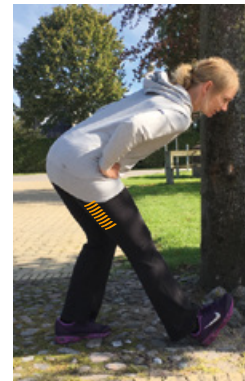
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



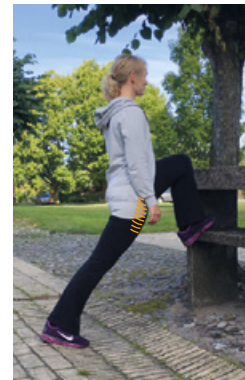
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Det gælder livet



Gentofte sø
Gentofte

Hjertestien

Gentofte sø

Hjertestien Gentofte Sø og Brobæk Mose er sammenhængende, og turen er ca. 5 km lang, hvis man følger ruten, der er markeret på kortet.

Man går i retning med uret – fra den sydlige ende først langs søen, derefter igennem Brobæk Mose og derfra langs søen igen til søens sydlige ende.

Stien gennem mosen kan efter heftigt regnvejrsne være uegnet for barnevogne, ligesom gummistøvler eller lignende i så fald anbefales.

Der er mulighed for parkering på vejene rundt om søen, og Gentofte station ligger i umiddelbar nærhed i den nordlige ende.

Der er toiletter på Fiskebakken i den østlige side af søen.

Gentoftegade med cafeer mm findes ligeledes øst for søen.

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

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



Gentofte sø

Beliggenhed: Midt i Gentofte

Startsted: Redningskrans i den sydl. ende v. Gentofte Sø

Slutsted: Redningskrans i den sydl. ende v. Gentofte Sø

Længde: 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej