HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Elmelund Skov
Odense

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

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 picnickurv 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

Elmelund Skov hjertesti er etableret af lokalforeningen Odense. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
odense.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Elmelund Skov

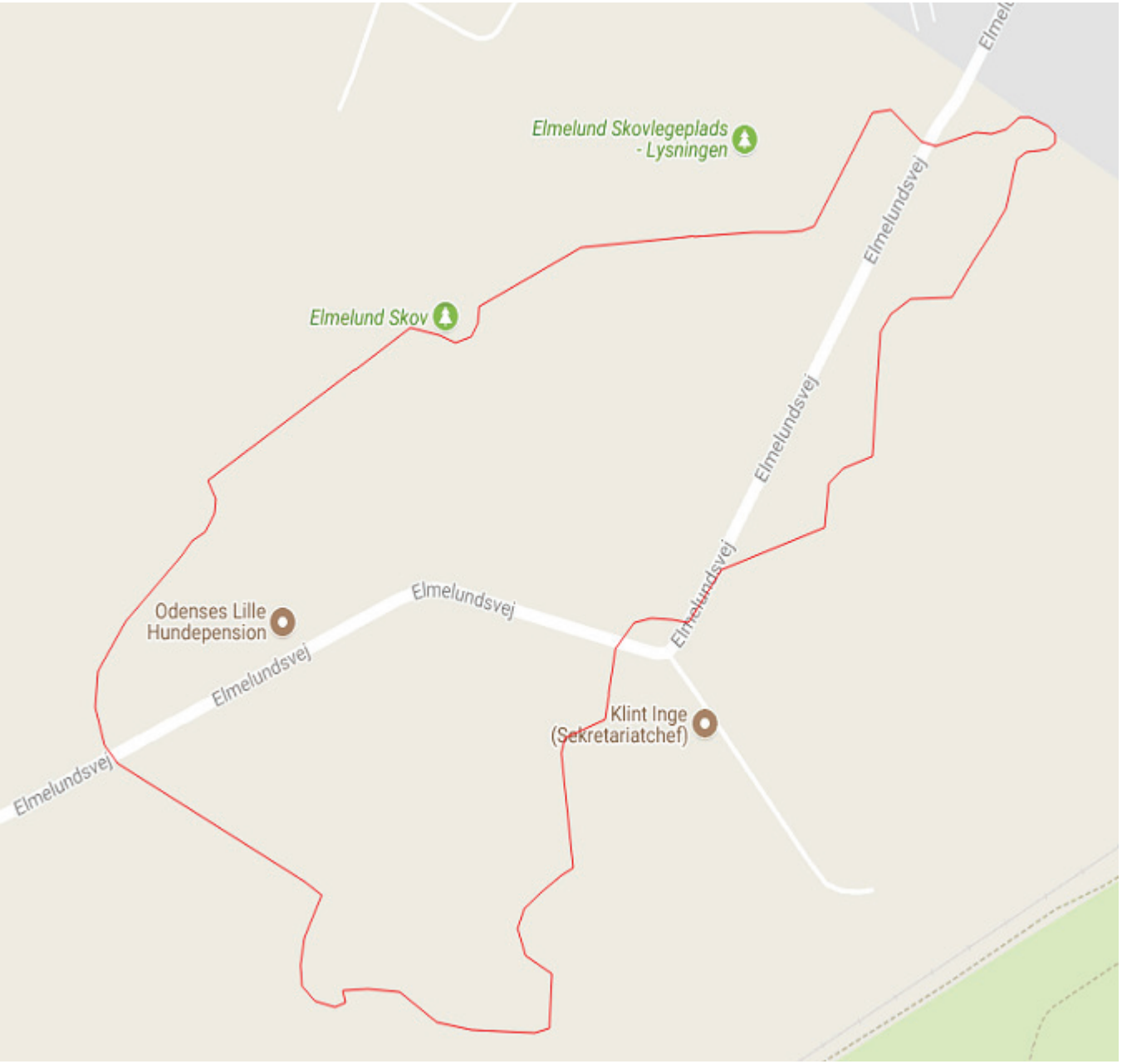
Hjertestien går igennem et kuperet terræn med både skov, bebyggelse og små søer.

Området har et rigt fuglelig, og stien er både egnet til picnic, cykling, løb og barnevogne.

Der er foldere ved hjertestiens start.

Buslinje 41, 42 og 44 holder 200 m fra start og mål, hvor der også er toiletfaciliteter.

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



Elmelund Skov hjertesti
Beliggenhed: P-plads tæt på Elmelundsvej 47
Startsted: P-plads tæt på Elmelundsvej 47
Slutsted: P-plads tæt på Elmelundsvej 47

Længde: 3,5 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej