HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Roskilde
hjertesti

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

Roskilde hjertesti er etableret af lokalforeningen Roskilde. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
roskilde.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Roskilde

Hjertestien fører os igennem Roskildes parker med en smuk natur, uanset årstid. Den slynger sig ud og ind og op og ned, så man kan godt få pulsen op og sved på panden.

Der er legeplads, adgang til toilet, et rigt fugleliv og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Stien kan benyttes hele året, da der ryddes for sne.

Hjertestien er egnet til både picnic, løb, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

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

Roskilde hjertesti
Beliggenhed: Byparken / Folkeparken
Startsted: Dr. Margrethes vej, Sankt Ibs vej, Provstestræde
Slutsted: Dr. Margrethes vej, Sankt Ibs vej, Provstestræde

Længde: 4 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

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