HJERTE FORENINGEN
Det gælder livet

Vestvolden
Rødovre

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

Vestvolden hjertesti er etableret af lokalforeningen Glostrup/Rødovre. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på
glostrup.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på
hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Vestvolden

Hjertestien løber på den fredede Vestvold med både skovbevoksning og åbne arealer. Her er det også muligt at besøge de militærhistoriske anlæg.

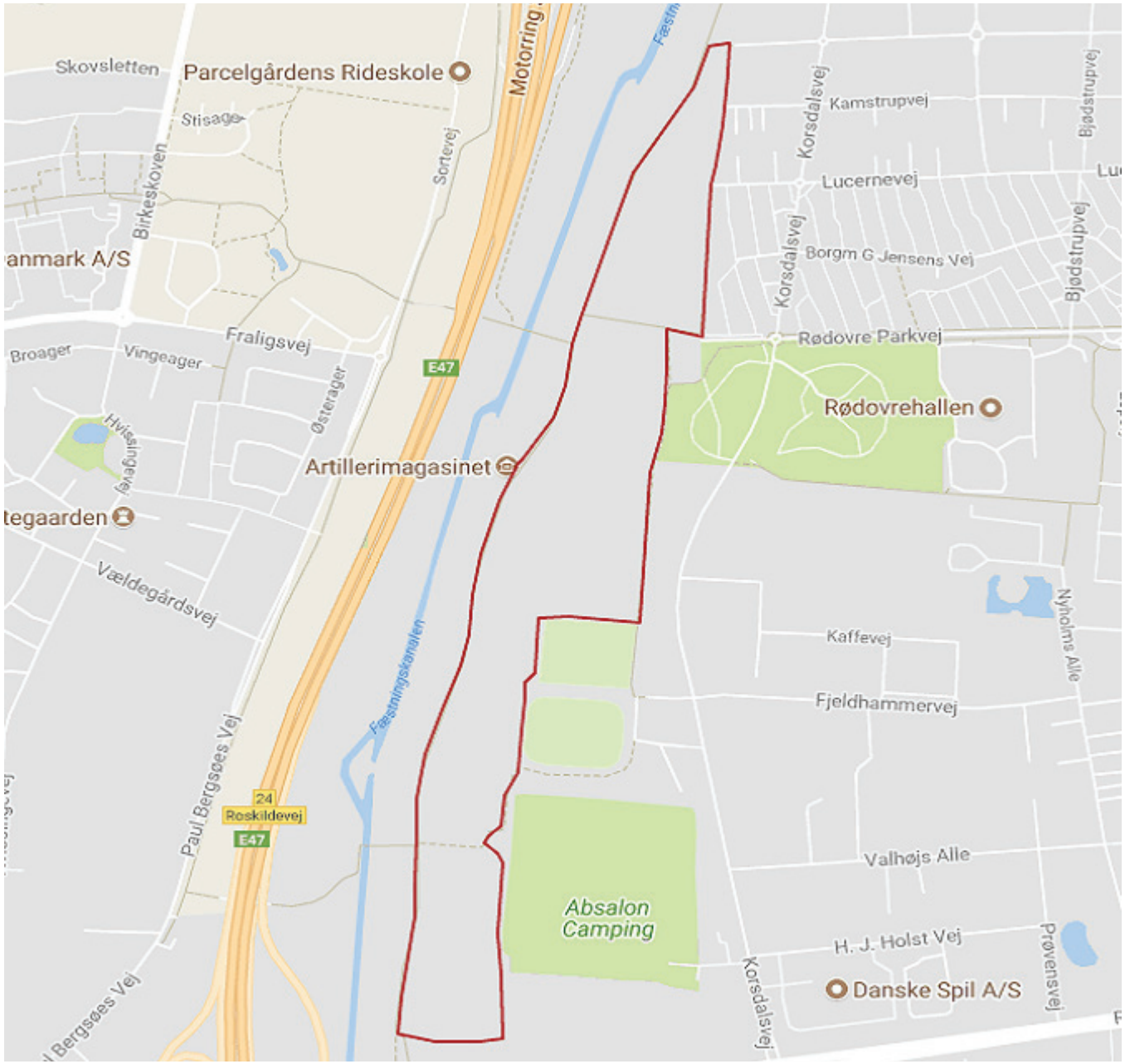
En kortere strækning på den sydligste del af stien er trampesti, som kan være vanskelig passabel med f.eks. kørestol eller rollator. Her kan "sundhedssporet" benyttes som alternativ.

Der er udendørs træningsredskaber ved Avartas klubhus.

Toiletfaciliteter ligeledes ved Avartas klubhus, hvor der i åbningstiden også er mulighed for at benytte kantinen.

Offentlig transport til stien er bus 13, som kører på Korsdalsvej.

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



Vestvolden
Beliggenhed: Rødovre
Startsted: P-plads Rødovre Parkvej, P-plads Korsdalsvej
Slutsted: P-plads Rødovre Parkvej, P-plads Korsdalsvej

Længde: 3,5 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