

## 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](http://hjertestier.dk)

Velfærdsruten hjertesti er etableret af Lokalforeningen Glostrup/Rødovre. Læs mere om lokalforeningen på <http://glostrup.hjerteforeningen.dk/>

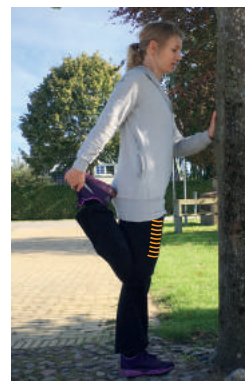
Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



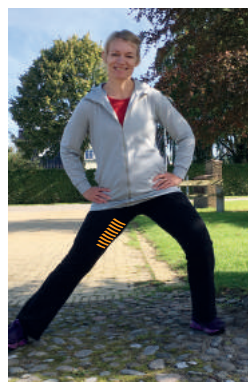
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



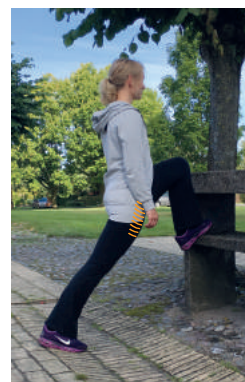
Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Hoften:  
Skyd hoften frem



**HJERTE  
FORENINGEN**  
Det gælder livet



**Velfærdsruten**  
Hvidovre

# Hjertestien

## Velfærdsruten

Turen går forbi en perlerække af byggerier fra dengang Hvidovre blev forstad og foldede velfærdsdrømmen ud. Kommunens indbyggertal eksploderede i løbet af 1900-tallet, fra 559 til 24.000 i 1951. Samme år tog sognerådsformanden det første spadestik til et nyt rådhus.

De almene boligområder Bredalsparken og Grenhusene er typiske velfærdsbyggerier. De blev opført i perioden 1950-1960 på tidligere landbrugsjord. Husene er tegnet af den socialt engagerede arkitekt Eske Kristensen. Med lys, luft og grønne omgivelser er Bredalsparken en fornem repræsentant for periodens parkbebyggelser, mens Grenhusene er et tidligt eksempel på det betonbaserede montage-byggeri. Stien går også gennem boligområdet Sønderkærgaarden med store grønne områder midt i Hvidovre.

Bemærk at hundeluftning ikke er tilladt på boligforeningernes områder.

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



**Velfærdsruten**

**Beliggenhed:** Hvidovre

**Startsted:** Hvidovre Sundhedscenter, Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre

**Slutsted:** Hvidovre Sundhedscenter, Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre

**Længde:** 3,56 km

**Mulighed for parkering:** Ja