

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



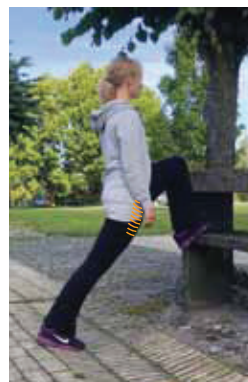
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



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

Storskoven hjertesti er etableret af Lokalforeningen Lejre. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lejre.hjerteforeningen.dk/

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



Storskoven
Hvalsø

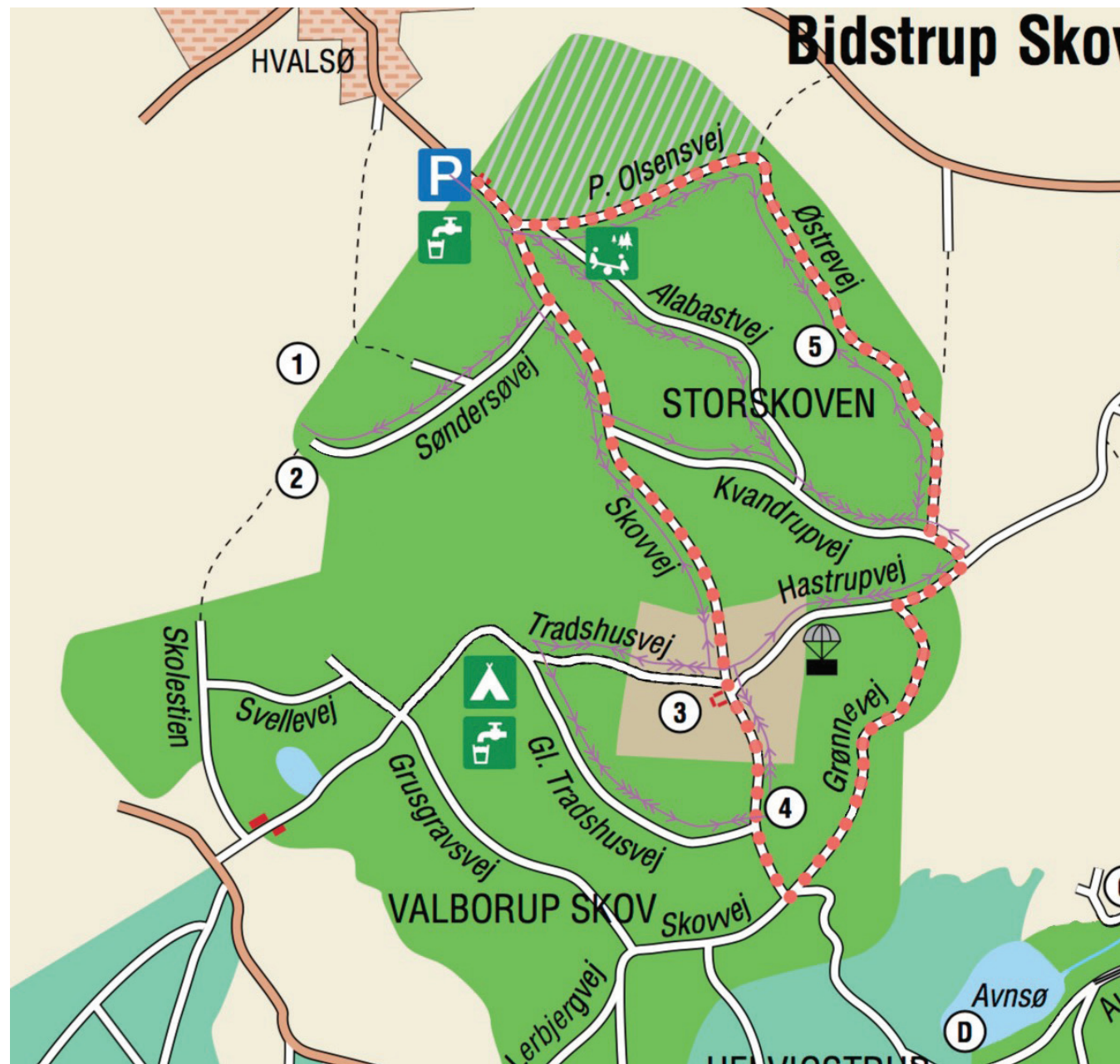
Hjertestien

Storskoven

Hjertestien ligger i gåafstand fra Hvalsø station, og der er gode parkeringsmuligheder.

Stien går igennem Storskovens smukke og varierede landskab. Ruten er velegnet til en rask travetur, og hunde i snor er meget velkomne.

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



Storskoven

Beliggenhed: ca. 2 km fra Hvalsø station

Startsted: P-plads Skovvej 23, Hvalsø

Slutsted: P-plads Skovvej 23, Hvalsø

Længde: ca. 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja