

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 picnicurk 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](https://ishoej.hjerteforeningen.dk)

Vallensbækstien hjertesti er etableret af Hjerteforeningens Ishøj/Vallensbæk. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://ishoej.hjerteforeningen.dk>

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

Hold strækket i 30 sek.

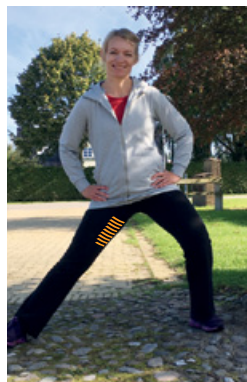
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



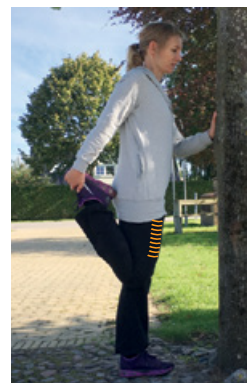
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



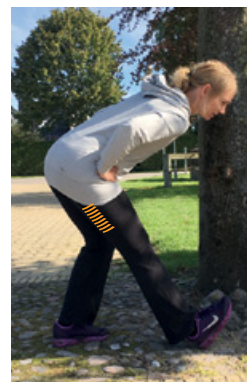
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



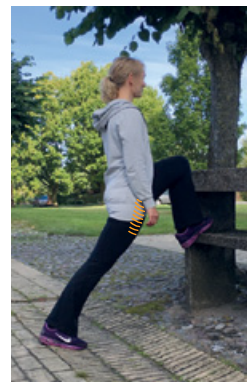
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Vallensbækstien
Vallensbæk

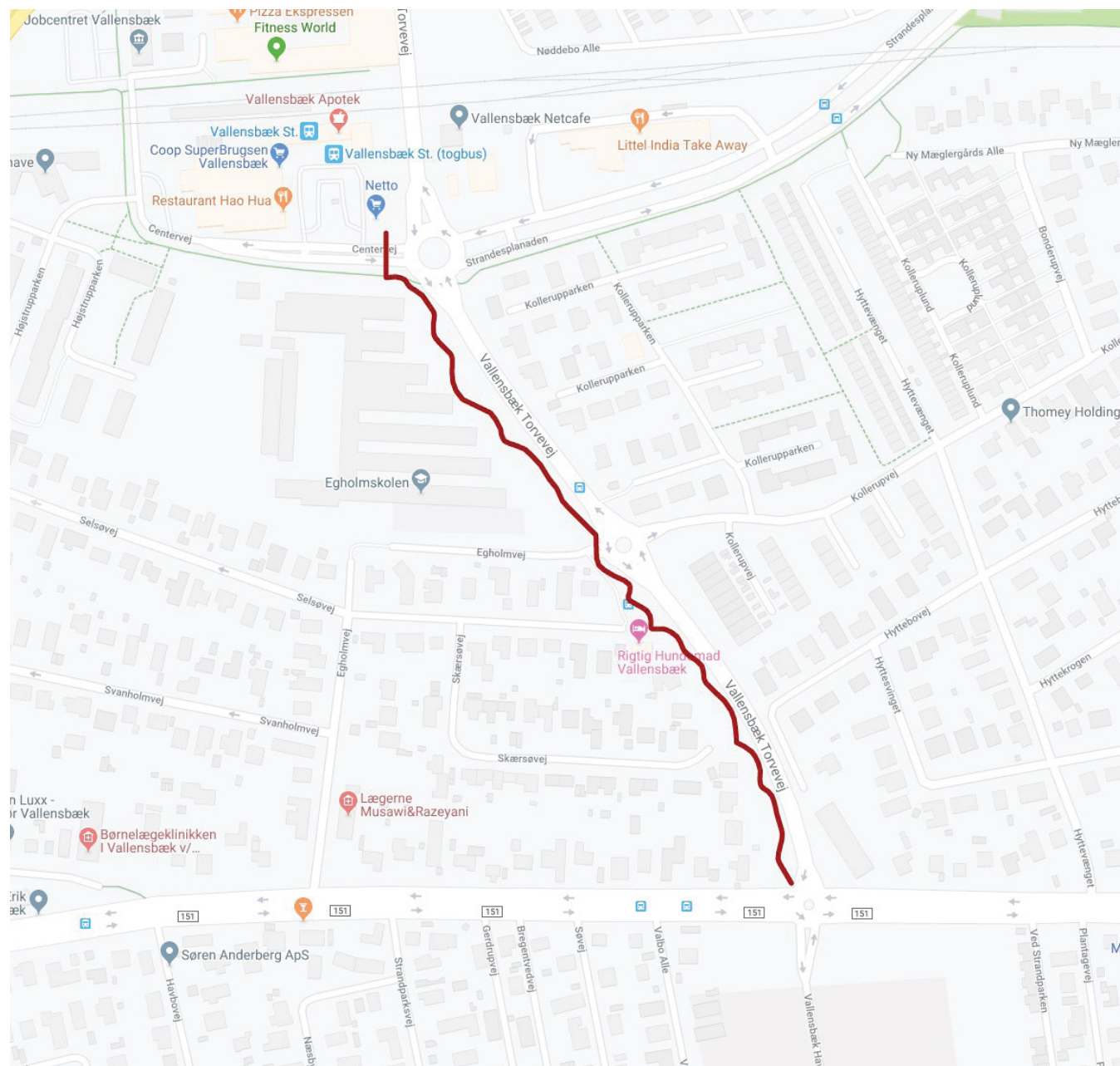
Hjertestien

Vallensbækstien

Første etape af Vallensbæk stien på 700 m starter ved Vallensbæk Stationstov langs Vallensbæk Torvevej til Vallensbæk Strandvej. Det er planen at fortsætte stien til Vallensbæk havn og Køge Bugt Strandpark.

Information om fælles gåture bliver løbende slået op på vores hjemmeside <https://ishoej.hjerteforeningen.dk>

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningens Ishøj/Vallensbæk.



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



Vallensbækstien
Beliggenhed: Vallensbæk
Startsted: Vallensbæk Stationstov
Slutsted: Vallensbæk Strandvej

Længde: 0,7 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja