

## Hjertestien

Stien går gennem både skov, bebyggelse og kuperet terræn og langs søen. Du kommer rundt om og igennem fredede områder, med mange flotte udsigter - blandt andet til Roskilde fjord og Kregme kirke.

Undervejs passerer man adskillige kæmpehøje - fra den ene af disse kan man i klart vejr se Roskilde Domkirke.

Turen er rig på fugleliv, lys på stien og hunde må gå uden snor.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

## Hold strækket i mindst 30 sek.

### Korte lægmuskel

Bøj lidt i knæet



### Lårets forside

Skyd hoften frem



### Lange lægmuskel



### Lårets bagside

Hold ryggen strakt



### Lårets inderside



### Hoften

Skyd hoften frem



HJERTEFORENINGEN



# Hjertestien

Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Halsnæs

## Halsnæssten

### Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomitéer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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.

### Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet og det giver større velvære.

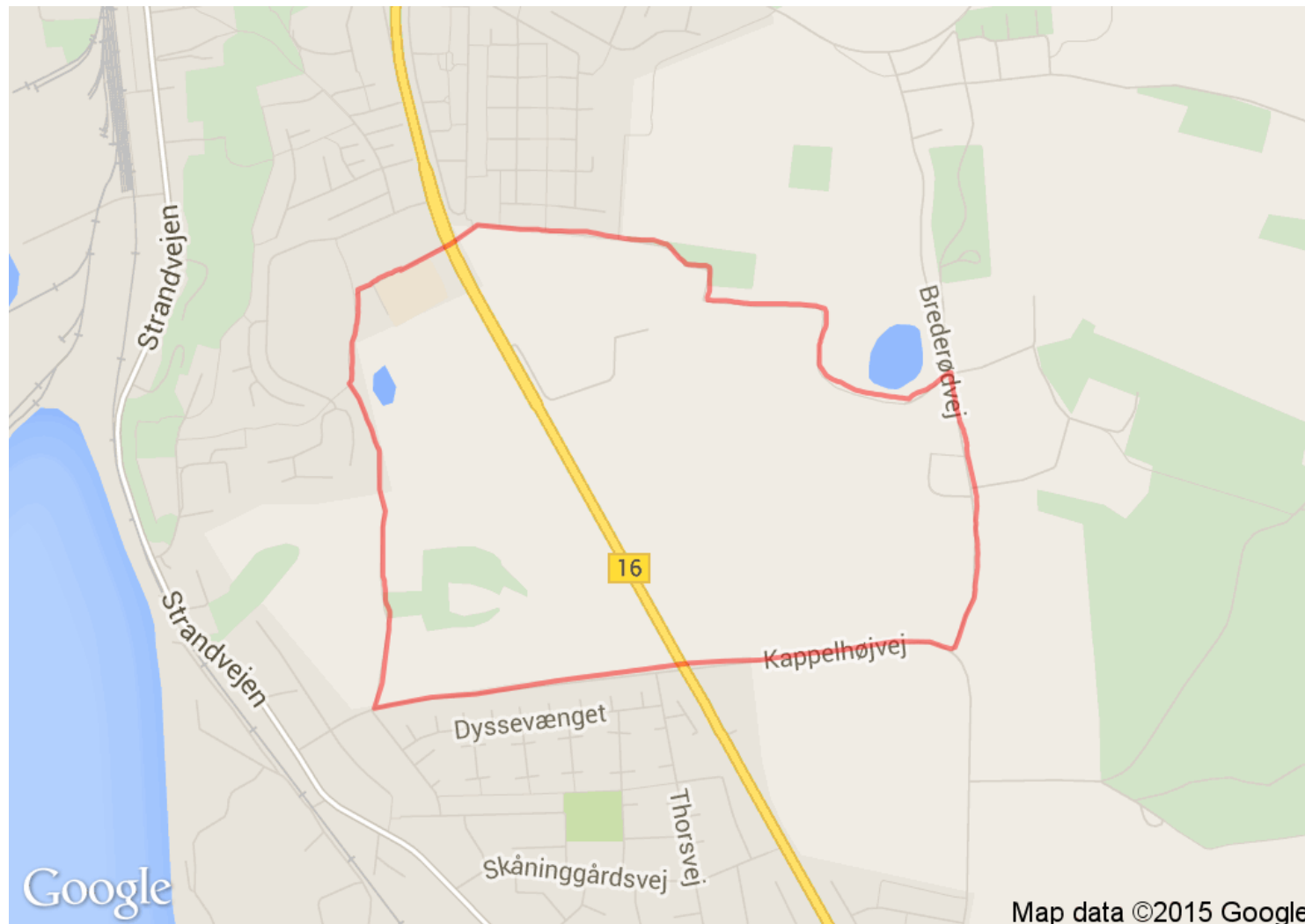
Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på Hjerteforeningens hjemmeside.

Halsnæsstien hjertesti er etableret af Halsnæs

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på [www.hjertestier.dk](http://www.hjertestier.dk)

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på [www.hjerteforeningen.dk/lkhalsnaes/](http://www.hjerteforeningen.dk/lkhalsnaes/)

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



### Info om stien

**Beliggenhed:** Frederiksværk

**Startsted:** Frederiksværk svømmehal

**Slutsted:** Frederiksværk svømmehal

**Længde:**

Halsnæsstien: 4,3 km.

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Handicapvenlig:** Ja