



## I gang – hele livet

Mennesket er skabt til bevægelse. Kroppen kræver motion, hvis dens fine funktioner skal bevares – hele livet. At gå en tur – det er god motion. Hvad enten du følger byens puls, skovens ro eller din helt egen rytme, så har din krop og dit sind glæde og gavn af en gåtur.

## Gå i gang på din hjertesti

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjertesti. Hjerteforeningens lokalkomiteer og motionsklubber har oprettet hjertestier rundt om i landet parat til brug. Hvis du vil have mere motion, kan du første tage stien den ene vej rundt og derefter den anden vej. Måske kan du gå lidt længere eller hurtigere næste gang du går på hjertestien.

*Vil du vide mere om hjerteforeningen så klik ind på: [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)*



Hjertestien er 3,6 km lang. Stien, der er afmærket med "hjertestiskilte", følger mod øst voldgaden på den fredede Vestvold, der blev bygget i 1888 - 1892. Mod øst følger stien skellet til Absolon Camping, boldklubbens Avertas opvisnings- og træningsbaner, Espelunden (park) samt Rødovre Kommunes nyttehaver. Nord for stien ligger fundamenterne til den nedlagte Ejbylejr, garnison for soldaterne den gang Vestvolden var et aktivt militært forsvarsværk.

Hjertestien i Rødovre er oprettet i et samarbejde mellem Hjerteforeningens Lokalkomite i Rødovre og Rødovre Kommune.

*Denne folder er trykt med støtte fra Nordeas gavefond.*

## Stræk ud

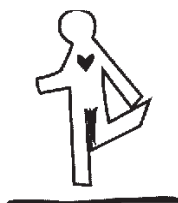
Det er en god ide at strække ud efter turen – og hvis du er meget usmidig, kan du med fordel strække ud inden turen. Ved hyppigt at udføre strækkeøvelser kan du bevare og forbedre din smidighed. Ud over den øgede bevægelighed giver strækkeøvelserne en rar fornemmelse i kroppen. Her er vist nogle enkle strækkeøvelser, du let kan udføre efter turen.

### Sådan udfører du strækket

Bøj i det ønskede led, indtil muskelen spænder. Hold strækket i 30 til 45 sekunder, og tag samtidig dybe og rolige åndedræt.



Lårets bagside



Lårets forside

Skift herefter til det andet ben.



Lårets inderside



Den lange lægmuskel



Hoftebøjnerne

## Ti gode grunde til at gå en tur

- Du forbedrer dit hjertes og kredsløbs funktion, særligt hvis du er ude af form
- Du forebygger forhøjet blodtryk
- Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til fedtforbrænding
- Du øger musklernes følsomhed over for insulin – forebygger sukkersyge
- Du styrker sener og knogler – forebygger knogleskørhed
- Du styrker dit immunforsvar
- Risikoen for stress, angst og depression mindskes
- Gang giver sjældent skader. Især hvis du husker at begynde roligt og gradvist øger distance og tempo
- Du kan gå næsten alle steder – og gang kræver et minimum af udstyr
- Gang er en sikker og effektiv form for motion

# Hjertestien i Rødovre

