



## Grøndalen Frederiksberg

### Hold strækket i 30 sek.

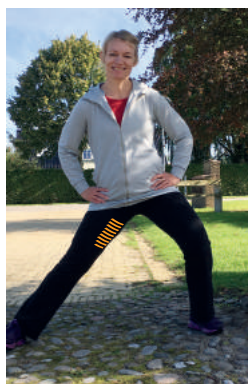
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



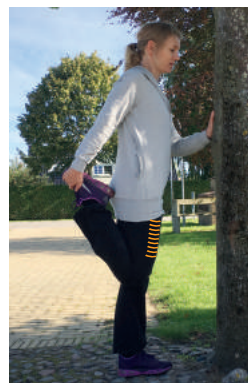
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



### Hvad er en hjertestier?

En hjertestier 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 hjertestier.

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](http://hjertestier.dk)

Grøndalen hjertestier er etableret af Frederiksberg. Læs mere om på <http://frederiksberg.hjerteforeningen.dk/>

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

# Hjertestien

## Grøndalen

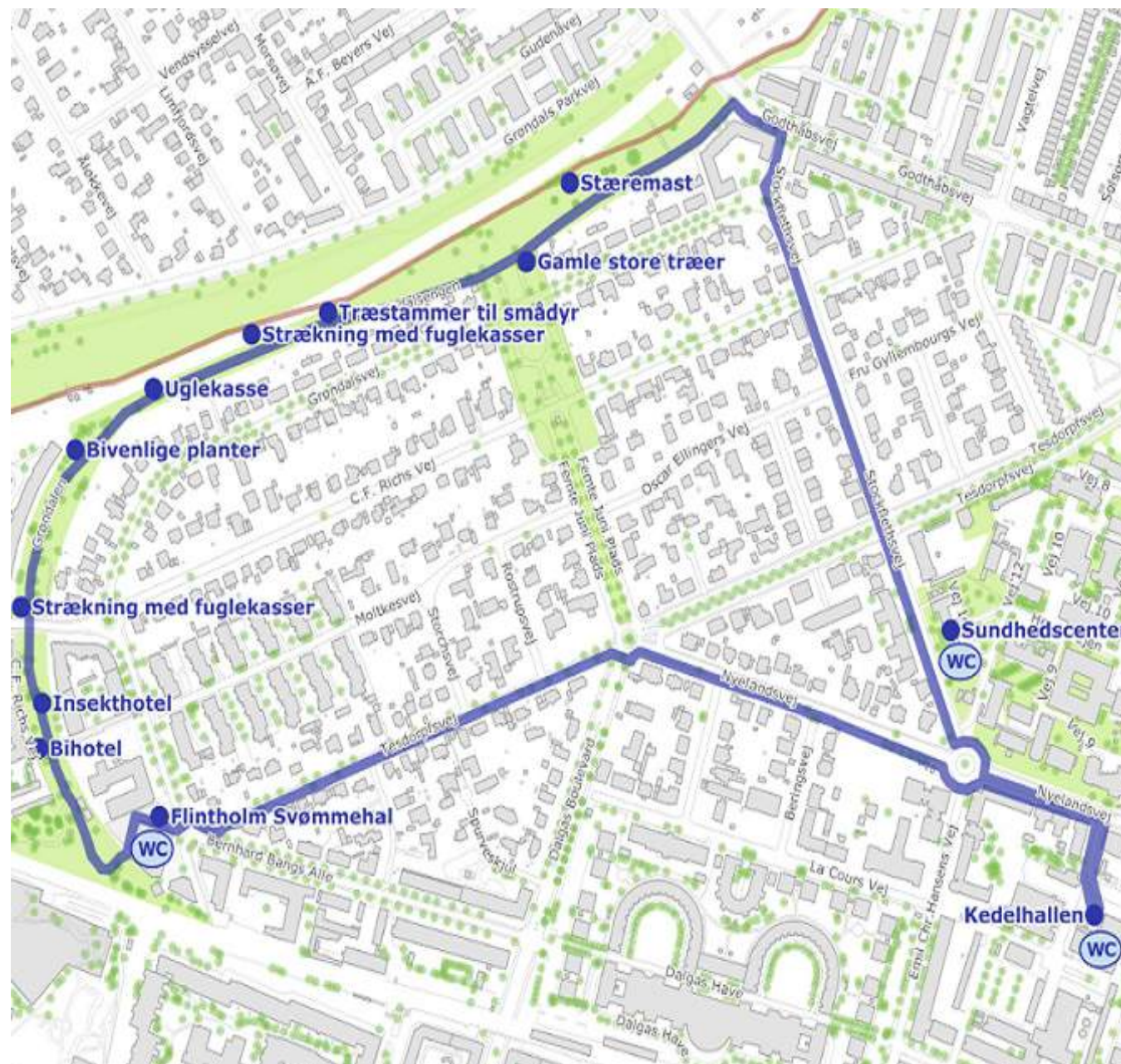
Med denne hjertestesti kan du komme helt tæt på naturen og dyrelivet, selvom du befinder dig i byen.

Frederiksberg Kommunes Naturvejledere har nemlig i samarbejde med foreningen Mænds Mødesteder bygget fuglekasser, insekthoteller med mere, som du kan nyde langs ruten. Ved hver naturpunkt findes der skilte, hvor du kan læse mere om dyrelivet.

Der er mulighed for at sidde ned på bænke undervejs, ligesom der også er toiletfaciliteter. Ruten går blandt andet forbi Frederiksberg Sundhedscenter, Flintholm Svømmehal og Grøndal Station.

Hver tirsdag klokken 10.00-11.00 kan du gå på hjertestien sammen med andre. Du skal bare møde op i Kedelhallen på Nyelandsvej 75A. Tilmelding er ikke nødvendig. Bagefter er der mulighed for socialt samvær.

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



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



**Grøndalen**  
**Beliggenhed:** Frederiksberg  
**Startsted:** Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A  
**Slutsted:** Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A

**Længde:** 3,2  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Ja  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja