

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.

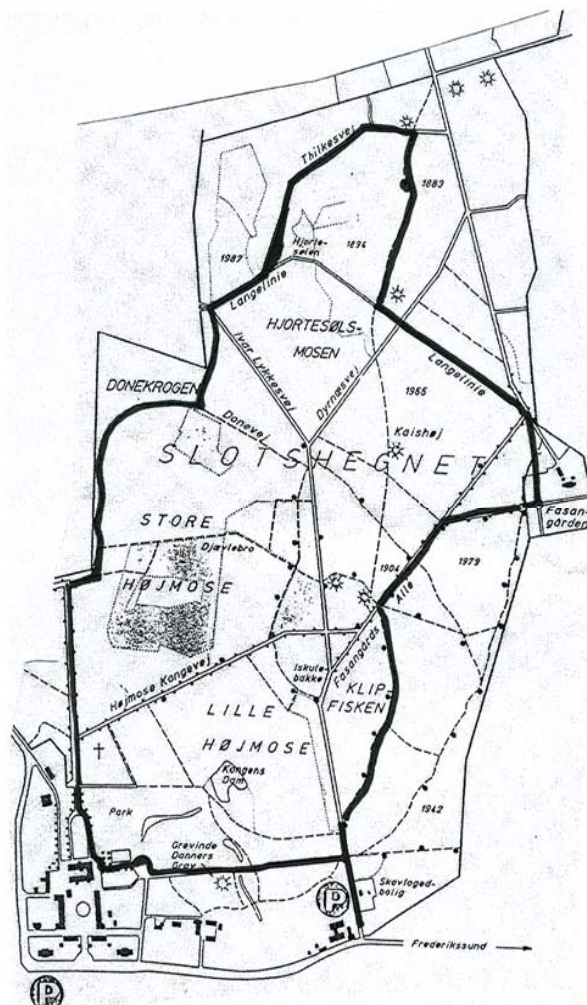
Gå i gang på din hjertesti

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. Måske kan du gå lidt længere eller hurtigere næste gang du går på hjertestien.

Hjertestien i Slotshegnet er ca. 5 km lang og afmærket med røde hjerter på træerne langs skovstierne.

Vil du vide mere om hjerteforeningen så klik ind på: www.hjerteforeningen.dk

Hjertestien i Slotshegnet



De to parkeringspladser til Hjertestien er hhv. ved **Rejsestalden**, Hovedgaden 29 A og over for **Slottet**, ligeledes ved Hovedgaden i Jægerspris.

Jægerspris Slotshegn

Hjertestien starter og slutter ved Rejsestalden i Jægerspris eller ved Jægerspris Slot. Stien går gennem smukke historiske partier af Slotshegnet (anlagt i 1740'erne) og fører forbi en række enestående kultur- og naturmonumenter.

Der er jættestuer og stendysser fra stenalderen. Billedhuggeren Johannes Wiedewelts mindesmærker fra 1780'erne mindes kendte danskere og deres indsats for fædrelandet. Stykket fra Langelinie til Thilkesvej kaldes *Grevindestien*. Her kan man se den store sten, som Grevinde Danner lod rejse til minde om, at hun den 12. maj 1867 i sne og slud kørte fast her med hestevogn – og måtte gå til fods tilbage til slottet. Flere steder på ruten kan man beundre såkaldte vrangbøge med deres forvredne vækst. De er efterkommere af den gamle, nu døde *Fasanbøg* i Fasanhaven.

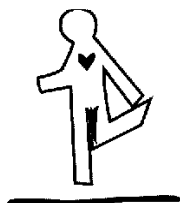
På vejen gennem parken øst for slottet ses Grevinde Danners gravhøj.

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 musklen spænder. Hold strækket i 30 til 45 sekunder, og tag samtidig dybe og rolige åndedræt.

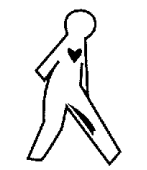


Lårets forside

Skift
Herefter
til det
andet ben.



Den lange lægmuskel



Lårets bagside



Lårets inderside



Hoftebøjlerne

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 Jægerspris Slotshegn

