

## 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 picnicur 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)

Svendborg Hjertesti (grøn rute) - Hallindskoven hjertesti er etableret af Svendborg. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/svendborg](http://lokal.hjerteforeningen.dk/svendborg)

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



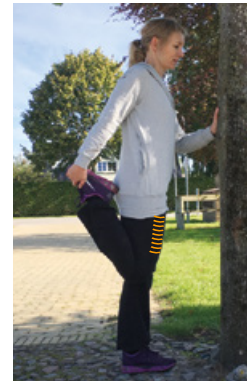
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



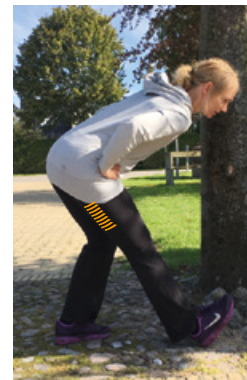
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



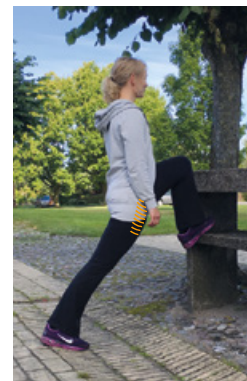
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Svendborg (grøn  
rute)**  
Hallindskoven

# Hjertestien

## Svendborg Hjertestesti (grøn rute) - Hallindskoven

Hjertestien følger store og små stier. Der er etableret mountain bike-stier, som hjertestien krydser flere steder, så vær opmærksom. Grøn Hjertestesti er afmærket med Hjertelogo og grønne pile og ligger i den østlige del af Svendborg by. Ruten kan let afkortes eller forlænges.

Ruten er skiltet i begge retninger og er den letteste af de tre Hjertestier. Underlaget er forholdsmeæssigt fast og ruten har kun få korte stigninger/fald og løber på brede grusveje.

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



### Svendborg Hjertestesti (grøn rute) - Hallindskoven

**Beliggenhed:** Østlig del af byen

**Startsted:** P-plads m. indkørsel fra Linkenkærvej eller P-plads med indkørsel fra Hallindskovvej.

**Slutsted:** Samme som startsted

**Længde:** 4,3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja