

## 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 (rød rute) - Hallindskoven, Husomvej, Egenappevej, Stevneskoven og Christiansmindeskoven 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.

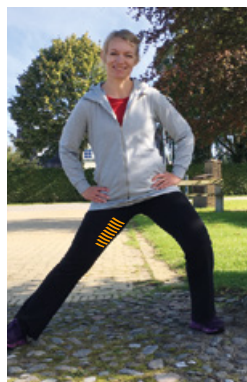
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



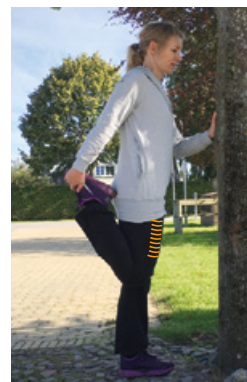
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



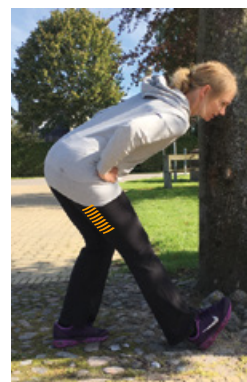
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



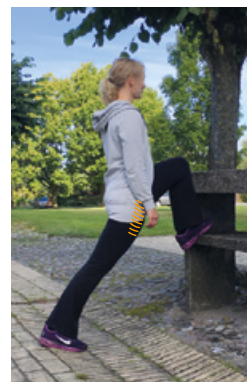
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Svendborg (rød rute)**  
Hallindskoven, Husomvej,  
Egenappevej og Stevneskoven

# Hjertestien

## Svendborg Hjertestie (rød rute) - Hallindskoven, Husomvej, Egenappevej, Stevneskoven og Christiansmindeskoven

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

Ruten er skiltet i retning mod uret og er den sværeste af de tre Hjertestier. Underlaget er varierende, og ruten har kraftige stigninger/fald i terræn samt enkelte strækninger med blødt underlag. De grønne, blå og røde hjertestier er lavet i et samarbejde mellem Hjerteforeningen Svendborg, Svendborg Kommune og Svendborg Mountainbikeklub

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



**Svendborg Hjertestie (rød rute) Hallindskoven, Husomvej, Egenappevej og Stevneskoven**  
**Beliggenhed:** Østlig del af byen  
**Startsted:** P-plads med indkørsel fra Linkenkærvej, P-plads

med indkørsel fra Hallindskovvej eller P-plads ved Christiansminde Strand.  
**Slutsted:** Samme som startsted  
**Længde:** 9,6 km  
**Mulighed for parkering:** Ja