

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurv 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](https://lokal.hjerteforeningen.dk)

Brønderslev hjerteststi er etableret af Brønderslev lokalforening. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/broenderslev/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



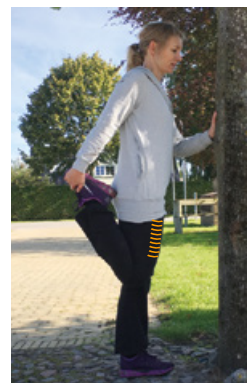
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



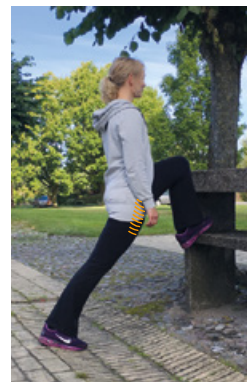
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Brønderslev
hjerteststi

Hjertestien

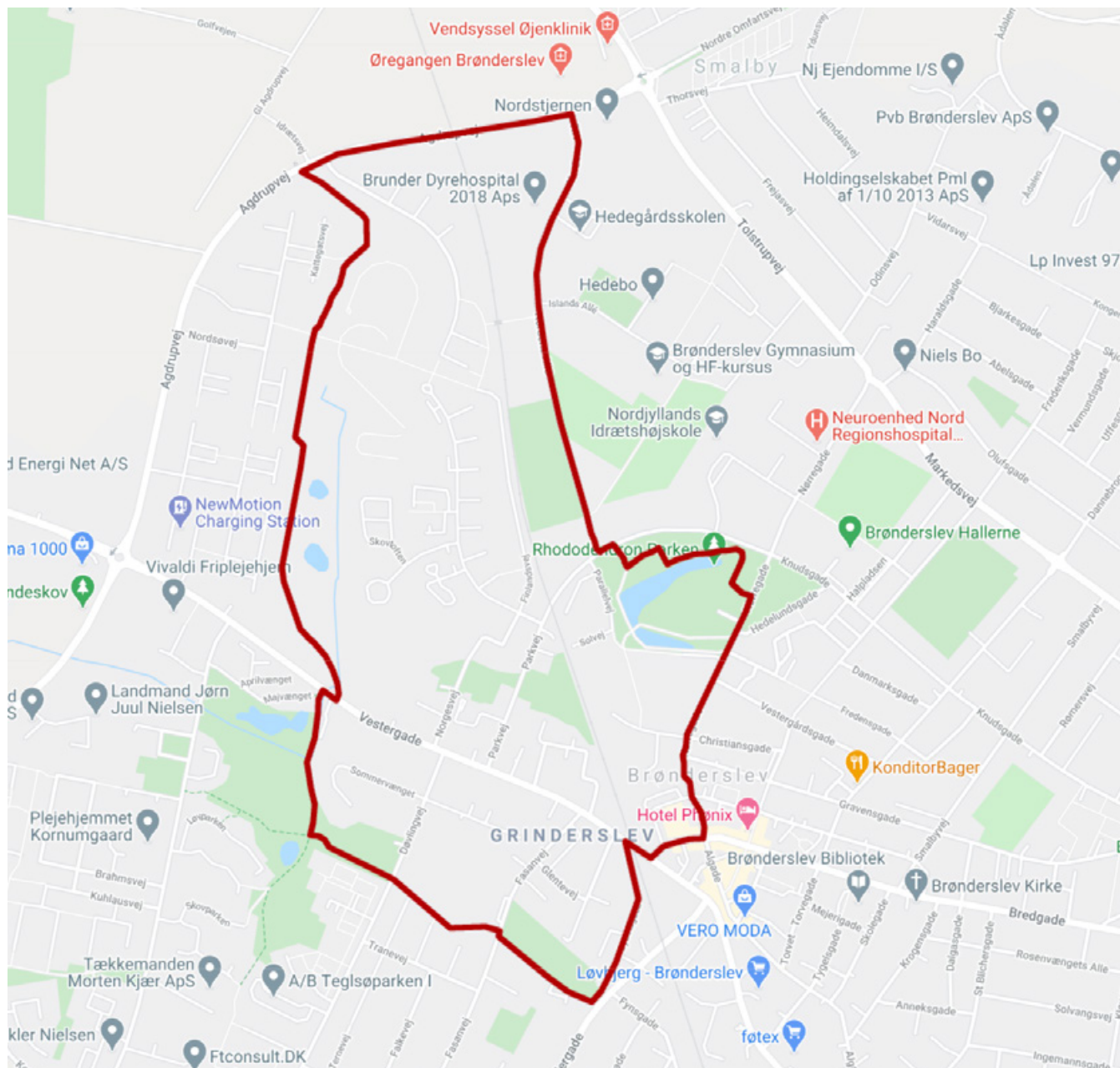
Brønderslev hjertesti

Stien løber i by og natur ved cykelstier og på grusveje. Der er en enkelt trappe med flade trin, og ellers er ruten i jævnt terræn, egnet til barnevogne.

Hjertestien går igennem byområde, engdrag, skovallé og Rhododendronparken. Der er bænke ved stien og mulighed for at dreje af flere steder og således afkorte ruten.

Der er gratis parkeringspladser ved Rhododendronparken og toilet ved den runde pavillon.

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



Brønderslev hjertesti

Beliggenhed: Brønderslev

Startsted: Den nye pavillon ved indgangen til Rhododendronparken

Slutsted: Den nye pavillon ved indgangen til Rhododendronparken

Længde: 5,3 km

Mulighed for parkering: Ja