

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

Ristinge Halvø hjerteststi er etableret af Langeland lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/langeland/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

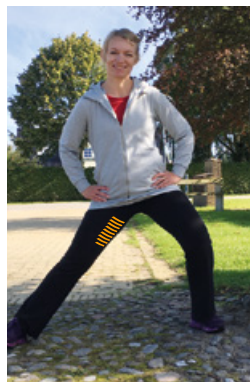
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



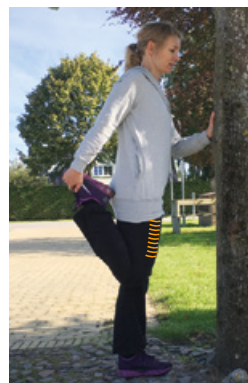
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



Ristinge Halvø
Ristinge

Hjertestien

Ristinge halvø

Kort tid efter at man har forladt P-pladsen kan man vælge den lidt længere rute på 3,22 km ved at gå til venstre, hvor et fortidsminde fra ca. 4000 år før Kr. findes. Herfra fortsættes frem til Ristinge Klint som er 25 m høj.

Fremme ved klinten er i klart vejr en fantastisk udsigt til Bagenkop og Marstal. Herfra fortsættes af stien til Ristinge Hale, hvor der er mulighed for toiletbesøg. På Ristinge Hale og Storeholm er der et rigt fugleliv og i klart vejr en fin udsigt til Rudkøbing. Den sidste del af ruten går af den offentlige vej tilbage til P-pladsen.

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



Ristinge halvø

Beliggenhed: Ristinge Halvø, 5932 Humble

Startsted: P-plads Halevej, 5932 Humble

Slutsted: P-plads Halevej, 5932 Humble

Længde: 2,66 km - 3,22 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej