

## 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)

Andrup stien hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Esbjerg/Fanø. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/esbjerg](http://lokal.hjerteforeningen.dk/esbjerg)

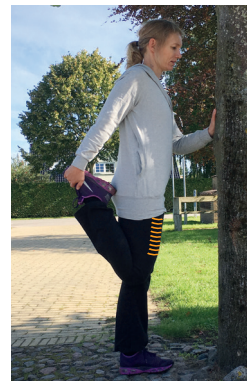
Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Andrup stien**  
Andrup

# Hjertestien

## Andrup stien

Ruten er en tur rundt om Andrup.

Der er på hele ruten udsigt til naturen, landbrug og bebyggelse.

Der er opsat 3 bænke, alle med udsigt til naturen og der er opsat 1 bord inkl. bænke hvor du kan indtage evt. medbragte mad og drikkevarer.

Der er ligeledes 2 små regnvandsbassiner hvorved biodiversiteten har fantastiske betingelser som kan være til stor fornøjelse for gæster på Hjertestien.

Der er opsat flere informationstavler som er udarbejdet af mussærene i Esbjerg kommune og hvorved historien i området også fortælles.

Den hele rute er 3,7 km, men kan deles ved at følge Andrup Byvej tilbage til parkeringspladsen.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Esbjerg/Fanø.



### Andrup stien

**Beliggenhed:** Andrup ved Esbjerg

**Startsted:** Parkeringspladsen ved Andrup skole

**Slutsted:** Parkeringspladsen ved Andrup skole

**Længde:** 3,7 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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