

## 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)

Kragenæs hjertesti er etableret af lokalforeningen Lolland. Læs mere om lokalforeningen på [lokal.hjerteforeningen.dk/lolland](http://lokal.hjerteforeningen.dk/lolland)

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

## Hold strækket i 30 sek.

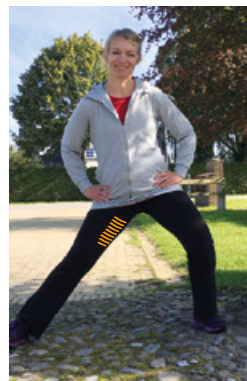
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



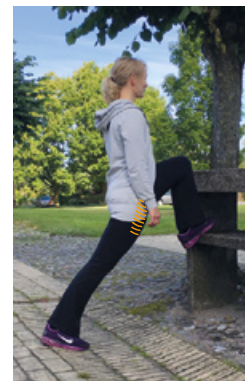
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Kragenæs**  
Torrige L.



# Hjertestien

## Kragenæs

RAVNSBY BAKKER (også kaldet "De lollandske alper") er et af de smukkeste landskaber på Lolland. Kuperet, kystnært landskab med pragtfuld udsigt over Smålands-havet til øerne Fejø, Femø, Askø, Lilleø og Lindholm. MØLLELUNG: En lavtliggende mose, der stammer fra et såkaldt dødishul. RAVNSBORG: På en 18 m. høj naturlig banke lå borgen Ravensborg. I dag ses stadig resterne og voldgraven. Bestig banken og nyd det store overblik. DODEKALITTEN: På en mark med udsigt til Smålands-havet skabes et syngende monument, som skal give alle en oplevelse af storhed, fortid, nutid og ikke mindst fremtid, den kommende tid. Dodekalitten (græsk: "Tolvstenen") er 12 syngende stenstøtter, hver 7-9 m. høje, de øverste 2 m. udhugget som hoveder, alle vendt mod centrum. Sang, musik og lyd klinger i døgnets lyse timer året rundt. LOLERNE: Legenden om et sagnfolk, der for længe siden kom hertil og slog sig ned på den ø, vi nu kalder Lolland. GLENTEHØJ: En 5000 år gammel og velbevaret jættestue, du kan kravle ind i. En 5 m. lang gang fører til et mandshøjt og 9 m. langt gravkammer. Den største af kammerets dæksten regnes for at være Danmarks tungeste (ca. 25 ton.)

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Lolland.



### Kragenæs

**Beliggenhed:** Kragenæs

**Startsted:** Kragenæs Marina Lystcamp, Kragenæsvej 84, 4943 Torrig L.

**Slutsted:** Samme som startsted

**Længde:** Blå hjertestei 1,6 km og rød hjertestei 4,6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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