

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Veststierne - Stor rute hjerteststi er etableret af Hjerterforeningen Brønderslev / Hjallerup Borgerforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerterforeningen.dk/brønderslev

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

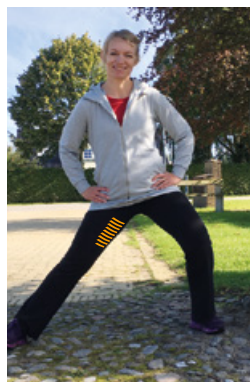
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



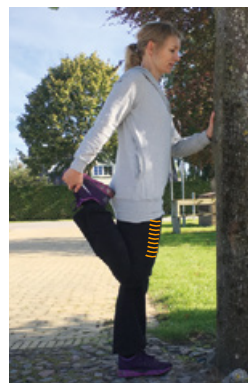
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Veststierne - Stor
rute**
Hjallerup / Brønderslev

Hjertestien

Hjallerup / Veststierne

Veststierne stor rute har startsted ved Hjallerup Kulturhus, hvor der ved Kulturhusets indgang er en kortoversigt over alle 5 Hjertestier i Hjallerup.

Derfra går ruten ad Søndergade, til man kommer til Vestergade, som ruten går ud ad

Ruten fortsætter ud af Vestergade, over viadukten og den gamle hovedvej, til man kommer til Granvej.

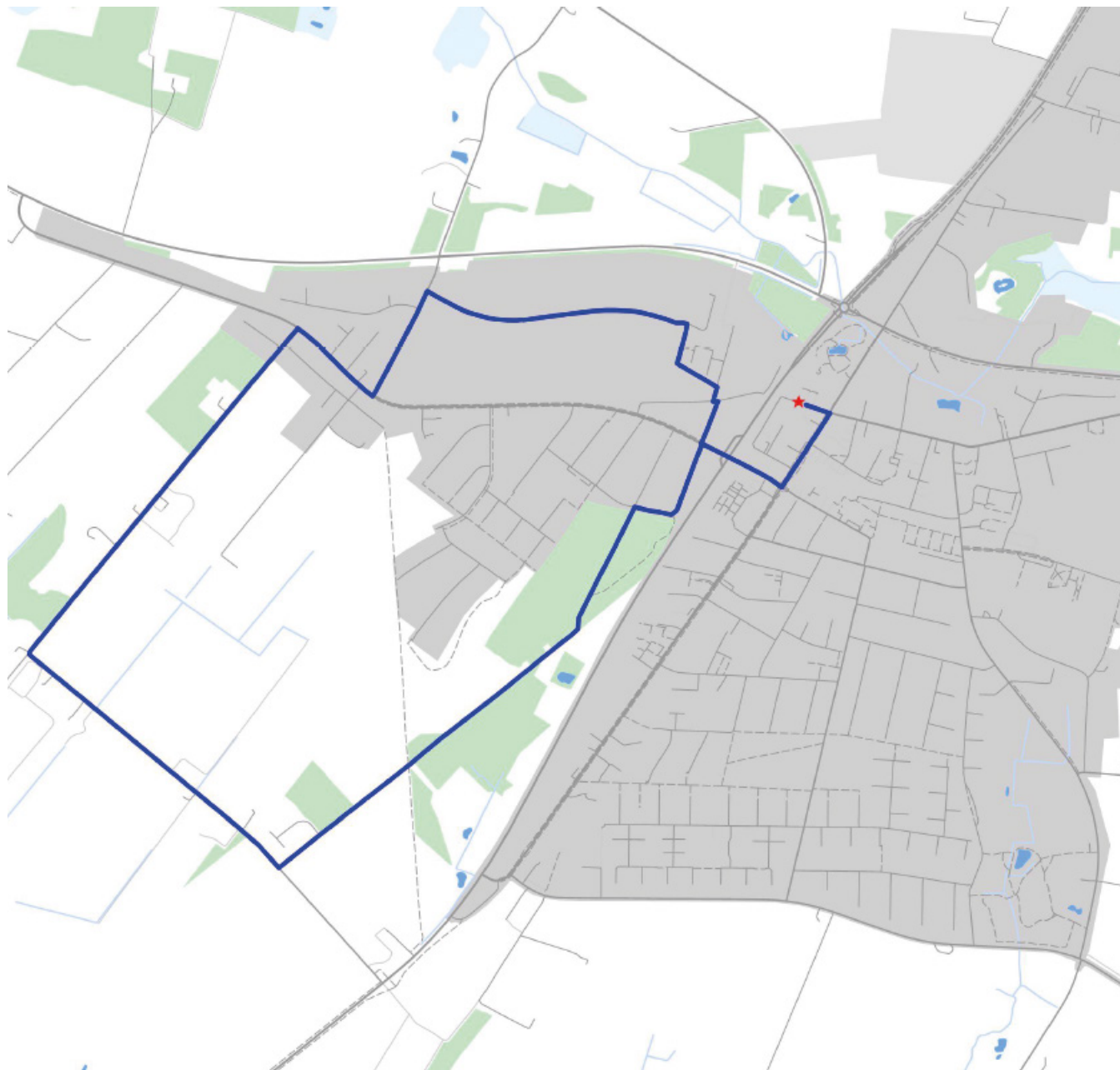
Turen fortsætter ad Granvej rundt, til man kommer til Tennisskoven. Derefter går turen ud gennem Tennisskoven til udkanten af skoven.

Turen fortsætter ud forbi hundeskoven til Frederiks hvidevej og videre til Godthåbsvej og derefter ind til Vestergade igen og hen til den "Grønne Købmand", hvor man drejer til venstre af Grønnegade til by-/landbrugsområdet Nørrehaven, som man går igennem til Vinhaven.

Derfra via Fyrrevej videre tilbage til Vestergade, hvor turen går tilbage til Hjallerup Kulturhus.

En tur på 5,5 km, hvor man bliver beriget med lidt historie om Hjallerup centrum, gennem Tennisskoven og får set og oplevet noget af Vestbyen i Hjallerup.

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



Veststierne - Vest stierne

Beliggenhed: Hjallerup by

Startsted: Hjallerup Kulturhus

Slutsted: Hjallerup Kulturhus

Længde: 5,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja