

Hvad er en hjertesti?

En hjertesti 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 hjertesti.

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

Øststierne - Lille rute hjertesti 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.

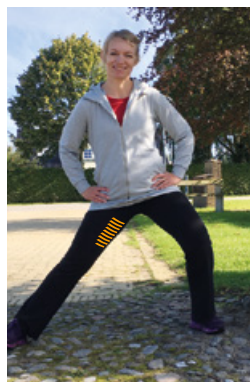
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



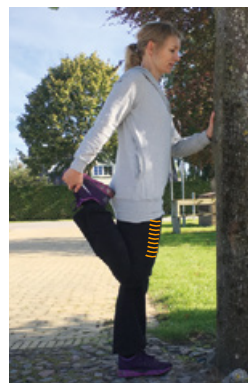
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Øststierne - Lille
rute**
Hjallerup / Brønderslev

Hjertestien

Hjallerup / Øststierne

Øststierne - Lille 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 Prinsensvej.

Turen fortsætter ud gennem Hegelyskoven og ud til og over Dronningensgade og fortsætter ud til Hustedgårdvej, hvor man drejer til højre af Hustedgårdvej ud til Ekko-parken med et stop ved søen og Ekko.

Herefter fortsætter turen forbi Teknisk Museum.

Derefter går turen over Algade og over på pladsen til Hjallerup Marked.

Turen fortsætter over markedspladsen op mod Skelbakvej og videre forbi Gammel Hjallerup, Gaia og videre forbi skolen, idrætscentret og fodboldstadion og op til Hjallerupvej.

Så fortsætter turen til venstre ned langs Hjallerupvej, til man kommer til Nørre Alle, hvor man igen drejer til venstre og fortsætter, til man kommer til startstedet Kulturhuset på højre hånd.

Med denne tur på 4,5 km kommer man rundt i den østlige del af Hjallerup og får lidt historie om Hjallerup, Kulturhuset, Kunsten Ekko, Hjallerup Marked og byens anlæg.

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



Øststierne - lille rute

Beliggenhed: Hjallerup By / Brønderslev

Startsted: Hjallerup Kulturhus

Slutsted: Hjallerup Kulturhus

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja