

## 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 picnicurk 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)

Agersted 3 hjertesti er etableret af lokalforeningen Brønderslev. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://broenderslev.hjerteforeningen.dk/>

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



**Agersted 3**  
Dronninglund

# Hjertestien

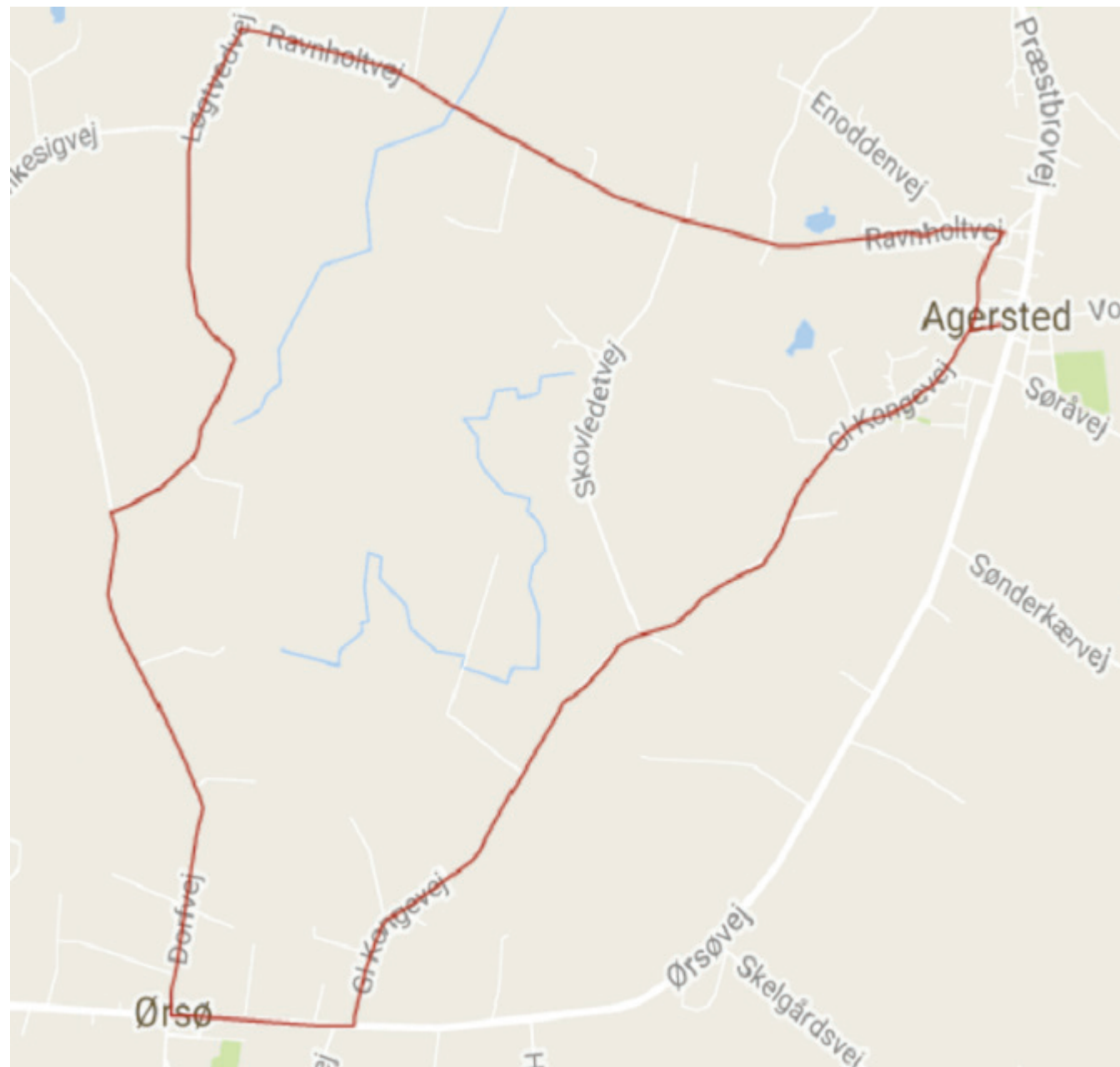
## Agersted 3

Der gælder almindelige regler for færdsel på private arealer. Hunde skal være i snor, og affald må ikke smides i naturen.

Agersted er fyldt med naturskønne omgivelser og det smukt kuperede terræn på kanten af Jyske Ås. Der er ca. 900 indbyggere i byen. I byen finder du Rosendalscenteret, den gamle kongevej fra Nørresundby til Sæby, udsigtspunkt til læsø, udsigt fra Enoddenvej samt søerne og hørfloden, der efter at have været drænet væk vha. pumper har fået vand igen.

Der findes tre ruter (4 km, 5 km og 11 km) med startsted ved Rosendalscenteret.

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



**Agersted 3**

**Beliggenhed:** Dronninglund

**Startsted:** Rosendalscenteret, Dronninglundvej 8, 9330 Dronninglund

**Slutsted:** Rosendalscenteret, Dronninglundvej 8, 9330 Dronninglund

**Længde:** 11,1 km

**Mulighed for parkering:** Ja