

## Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 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.

Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden [hjestestier.dk](http://hjestestier.dk)

Hedensted Sydøst hjerteststi er etableret af lokalforeningen Hedensted Sydøst. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://hedensted.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



**Hedensted Sydøst**  
hjerteststi

# Hjertestien

## Hedensted Sydøst

Stien går gennem både skov, by, kuperet terræn og bebyggelse. Den er rig på fugleliv, der er mulighed for at sidde ned på bænke og lign. og den kan bruges hele året, da der ryddes sne osv.

På skrænten vest for Dalbygård ligger der en meget stor sten. Sagnet fortæller, at stenen har ligget der siden, man byggede Hedensted Kirke. I Stouby boede der en heks, som blev gal over, at man byggede Hedensted Kirke. Derfor tog hun stenen i sit strømpebånd og slyngede den mod Hedensted Kirke. Men stenen nåede ikke helt så langt og landede derfor i engen ved Torup Bæk. Engang i 40'erne forsøgte daværende sognerådsformand Th. Jørgensen at flytte stenen til Hedensted og anbringe den på trekanten ved Haralds Plads. Men efter en del graveri måtte idéen opgives. Stien følger et meget kuperet terræn ned mod Torup Bæk og går bl.a. gennem et meget naturskønt område, der er omfattet af naturbeskyttelseslovens §3. Torup Bæk krydses to steder på træbroer. Højdeforskellen fra det laveste til det højeste punkt på stien er ca. 30 meter

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



### Hedensted Sydøst

**Beliggenhed:** Hedensted Sydøst

**Startsted:** Hedensted Golfklub

**Slutsted:** Hedensted Golfklub

**Længde:** 3,5 / 5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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