

## 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)

Horsens Øst hjertesti er etableret af lokalforeningen Horsens. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://horsens.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



**Horsens Øst**  
Horsens

# Hjertestien

## Horsens Øst

Stien er etableret på det tidligere private jernbanenet, Horsens-Odder.

Der er P-plads og toiletter ved startstedet, Husodde Campingplads. Ved fjorden er der bænke og borde, ligesom der er flere bænke langs stien. Der er mulighed for at købe forfriskninger m.v. i campingpladsens kiosk.

Turen byder på flot natur med store grønne områder, natursti, søudsigt, fjordudsigt og lidt villaveje.

Stien er velegnet til både picnic, cykling, løb, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

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



**Horsens Øst**

**Beliggenhed:** Horsens

**Startsted:** Husodde Campingplads

**Slutsted:** Husodde Campingplads

**Længde:** 5,4 km og 8,4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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