

## 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 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)

Jerslev 3 hjerteststi 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



**Jerslev 3**  
Jerslev

# Hjertestien

## Jerslev 3

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

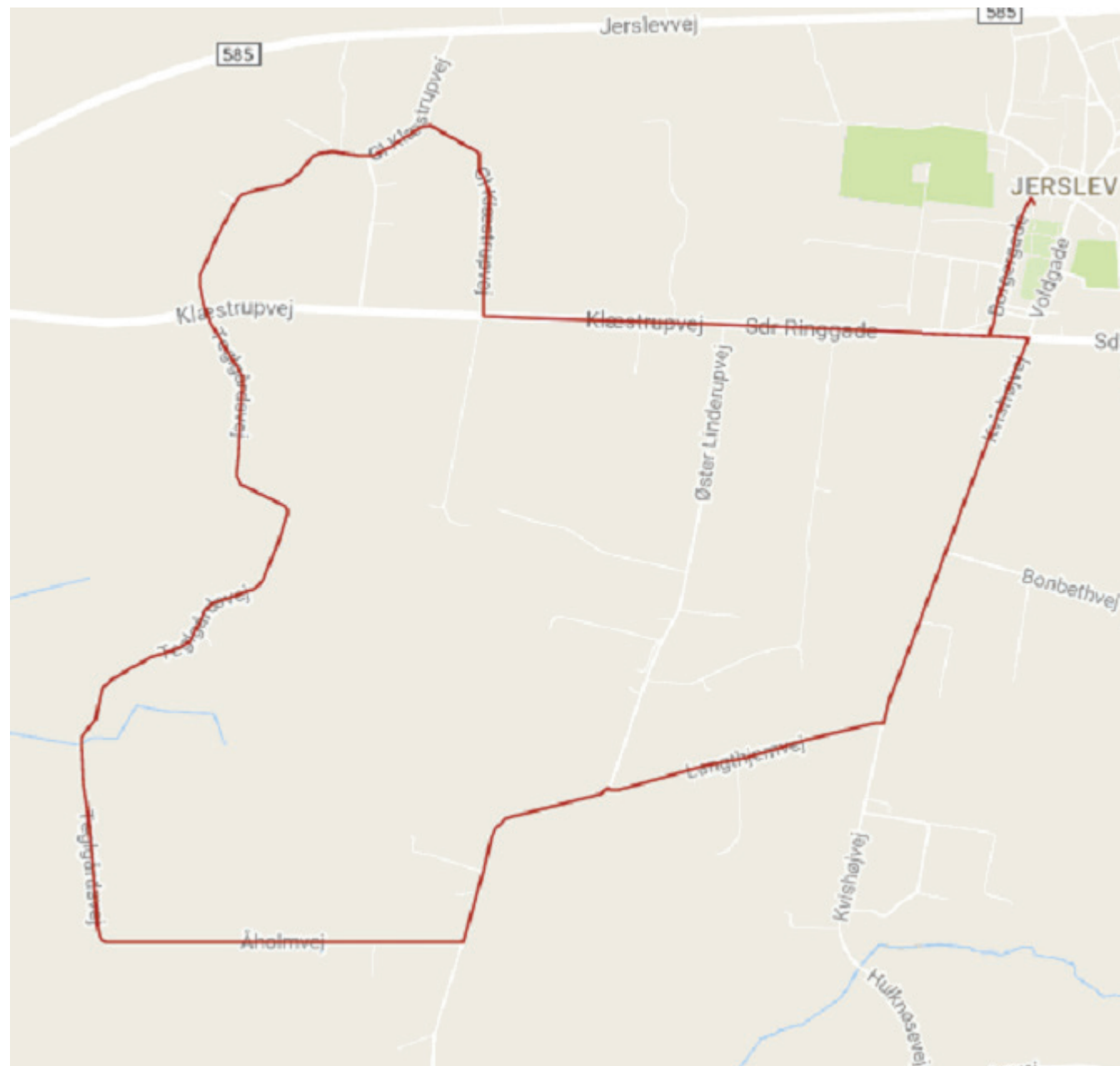
Der er mulighed for rullestole på den korte tur, samt den mellemlange, hvis man drejer ned af Bonbethvej, så den kortes af til 3,2 km.

Jerslev er en landsby placeret midt i Vendsyssel, midt i Brønderslev kommune og lige langt fra Vesterhavet og Kattegat. Specielt for byen er det, at der hvert år i uge 42 holdes en stor kunstudstilling i Toftegårdsskolens idrætshal.

På ruten kan man bl.a. opleve den nedlagte skole "Borgen" fra år 1900, byens legeplads, den nye bydel "Ø-gadekvarteret" og det gamle tørvemoseområde "Langthjem".

Der er tre ruter med samme startsted. Ruterne er hhv. 3 km, 3,2 km og 8,4 km.

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



**Jerslev 3**

**Beliggenhed:** Jerslev

**Startsted:** Borgen, Borbergade 28, 9740 Jerslev

**Slutsted:** Borgen, Borbergade 28, 9740 Jerslev

**Længde:** 8,4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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