

## 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)

Nautilen hjertesti er etableret af lokalforeningen Faaborg-Midtfyn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på [faaborg-midtfyn.hjerteforeningen.dk](http://faaborg-midtfyn.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



**Nautilen**  
Tarup



# Hjertestien

## Nautilen

Der er 4 parkeringspladser op til startstederne, som der er 3 af, og følger man pilene på skiltningen kommer man tilbage til udgangspunktet. Hjertestiens længde kan afpasses efter rutevalg, men i sin længste udstrækning er den 6 km.

Stien ligger i et af Fyns smukkeste naturområder, og man vandrer med søer til alle sider, gennem skov og over marker i et kuperet terræn med rigt plante- og fugleliv. Der er bålplads, madpakkehuse, adgang til toilet og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Anes Høj er en langdysse fra Bondestenalderen. Den er bygget ca. 3500 år f.Kr. og har været brugt som gravplads.

Nautilen er en kronologisk samling af sten, der alle er fundet i grusgravene i Tarup-Davinde området.

Naturskolen danner ramme om en udstilling om landskabet, naturen og gravehistorien.

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



### Nautilen hjertestie

**Beliggenhed:** Tarup/5792 Årslev

**Startsted:** Ibjergvej 11, Rolighedsvej 27A, Hudevad Byvej 20

**Slutsted:** Ibjergvej 11 Rolighedsvej 27A, Hudevad Byvej 20

**Længde:** 6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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