

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://langeland.hjerteforeningen.dk/)

Vejlen hjertesti er etableret af lokalforeningen Langeland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

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

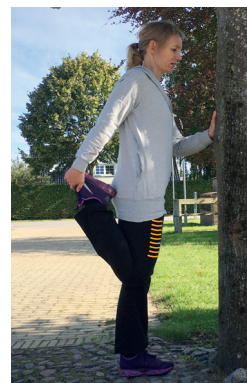
Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Vejlen
Rudkøbing

Hjertestien

Vejlen

Stien går gennem skov og bebygget område. Den er velegnet til både cykel- og løbeture. Der er mulighed for at sidde ned på bænke undervejs, og der er toilet ved begyndelsen/slutningen af ruten.

Stien er ikke egnet til kørestole, da en del af stien går gennem skoven.

Stien kan benyttes hele året.

Man kan finde Hjerteforeningens folder ved stiens startsted.

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



Vejlen
Beliggenhed: Rudkøbing
Startsted: Engdraget
Slutsted: Engdraget

Længde: 2,3 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej