

Gode grunde til at motionere

- Motion styrker dit hjerte og dit kredsløb
- Motion giver overskud og bedre indlæring
- En tur i grønne omgivelser modvirker stress, angst og depression
- Gang og bevægelse i det fri forbedrer din sundhed og trivsel
- Gang og bevægelse i det fri kræver et minimum af udstyr

Strækøvelser

Det er en god idé at afslutte motion med at strække de muskelgrupper, som du har arbejdet med.

Her er nogle strækøvelser for benene, hold strækket i ca. 30 sekunder. Du skal mærke, at det spænder i muskulaturen, men det skal ikke gøre ondt.



Lårets forside
Skyd hoften frem



Lårets bagside
Hold ryggen strakt



Lårets inderside



Hoften
Skyd hoften frem



Lange lægmuskel

På hjertestierne i Assens Kommune kan du

- dyrke motion på stier af 3 - ca. 5 km længde
- se hvor langt du er kommet på ruten
- strække ud ved start og slut
- nyde den flotte natur
- ... og selvfølgelig glæde hjertet med motion

Hjertestier i Assens kommune

Du kan få motion tæt på hjemmet ved at benytte den lokale hjertesti.

Hjerteforeningens lokalkomite og Assens Kommune har oprettet hjertestier flere steder i kommunen.

Haarby: Kærlighedsstien

Glamsbjerg: Søholmstien

Aarup: Mølleskovstien

Vissenbjerg: Bakkestien

Tommerup: Høgsholtskovstien

Assens: Kærum Å stien. Her findes også et hjertepunkt med motionsredskaber

Læs mere på www.hjerteforeningen.dk og www.assens.dk.

Sponsoreret af:



LOKAL- & ANSVAR
FORUM

HJERTEFORENINGEN 

Kærlighedsstien i Haarby



Glæd hjertet med motion

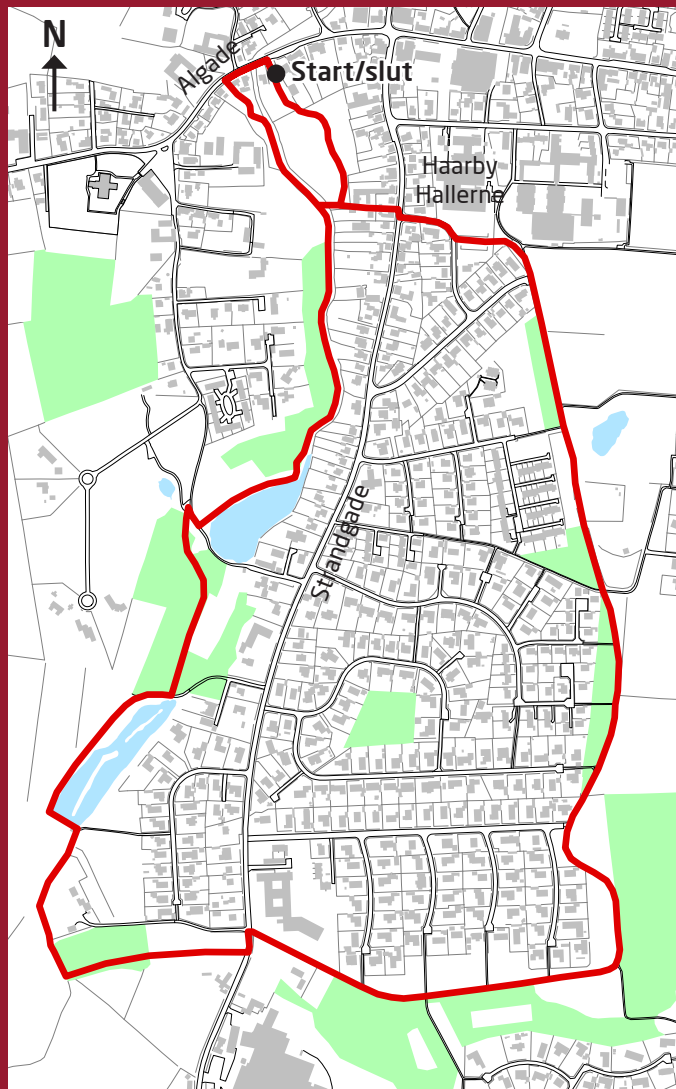
I samarbejde med



ASSENS
KOMMUNE

Oversigtskort over ruten

Ruten er på 4.1 km



Å-stien

Turen starter ved P-pladsen på Algade 71. Stien går først over et grønt område. I bunden af området fører stien over Haarby Å som den herefter følger sydpå. Strækningen langs åen kaldes Kærlighedsstien.

Hvis du står helt stille og kigger ned i åen, kan du være heldig at se ørreder i det klare vand. Isfuglen og vandstæren er også gæster i dette område. Derudover kan du glæde dig over de gamle træer med spættehuller og spalter, hvor flagermusen har sin bolig.

Lige før du når det smukke område ved møllesøen går du over et omløbsstryg, der blev etableret i 2006, så åens ørreder kan passere frit forbi søerne.

Efter møllesøen kommer du forbi nogle firkantede huller. Det er fiskedamme fra et for længst nedlagt dambrug.

Den markerede sti fortsætter langs omløbsstryget til det gamle elværk. Her drejer du hen over slusen og videre rundt om rensningsanlægget og gennem et lille grønt område. Ved Strandgade drejes til venstre, og 25 m henne krydses vejen. Her fortsætter stien som asfaltsti.



By-stien

Ruten fortsætter bag om husene og går igennem store grønne områder med spredt beplantning og forbi flere små vandhuller. Videre forbi legepladsen, 'Børnenes Jord' samt idrætsanlægget og hallen. På denne strækning, er der rigtigt mange bænke til små hvil. Ved hallen krydses Strandgade og stien fører nu over broen tilbage til Kærlighedsstien. Her drejer du til højre og følger stien ud til Algade. Derefter til højre og 50 m fremme er du tilbage ved P-pladsen igen.