

## 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 picnicurv 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)

Hjertestien i Fasterholt hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Herning. Læs mere om på [herning.hjerteforeningen.dk](http://herning.hjerteforeningen.dk)

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

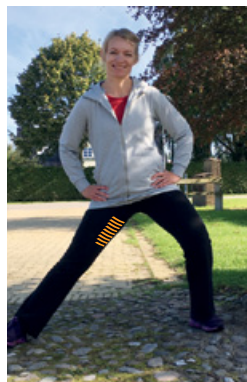
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



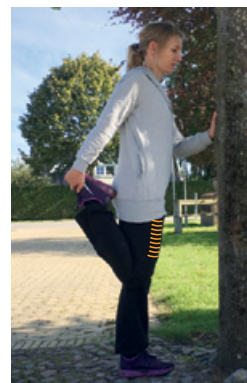
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



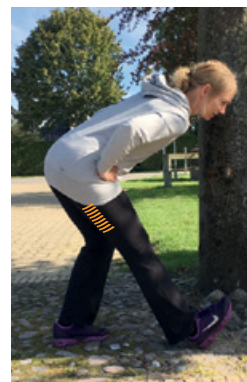
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



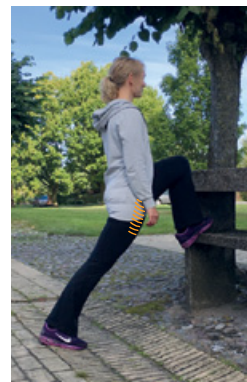
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Hjertestien i  
Fasterholt  
Herning**

# Hjertestien

## Hjertestien i Fasterholt

AFLD-bjerget

Du står nu i den nordvestlige del af Søby Brunkulslejer. Øverst kommer du op på et af de højeste punkter i Herning Kommune ca. 83 meter over havets overflade og fra toppen kan man se helt til skulpturen Elia i Herning – 11 km væk. Stien kommer op i højden fordi den er anlagt over det gamle deponi. Her blev deponeret affald fra 1980 og frem til 2009, hvor deponiet lukkede og i dag deponeres der ikke længere affald i Fasterholt.

Langs stien finder du informationstavler, der fortæller mere om området og AFLDs arbejde med at genanvende og behandle alt det affald, der smides ud. Stien er anlagt i samarbejde med AFLD og Herning kommune.

Ruteforklaring: Stien er 1,5 km lang og grusbelagt. Stigningen er ca. 30 m fra P-pladsen til toppen. Du starter ved P-pladsen, hvorfra du kan gå ruten begge veje.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Herning.



**Hjertestien i Fasterholt**

**Beliggenhed:** Søby Brunkulslejer

**Startsted:** Fasterholtgårdvej 10, 7400 Herning

**Slutsted:** Fasterholtgårdvej 10, 7400 Herning

**Længde:** 1,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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