

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](https://silkeborg.hjerteforeningen.dk/)

Kragelund Nord hjertesti er etableret af Silkeborg lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<https://silkeborg.hjerteforeningen.dk/>

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

Hold strækket i 30 sek.

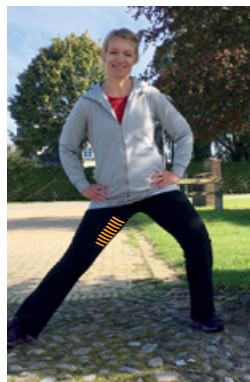
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



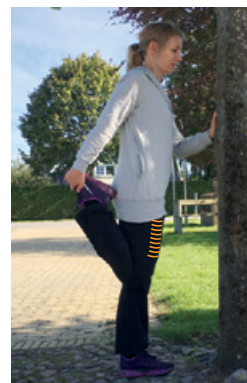
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



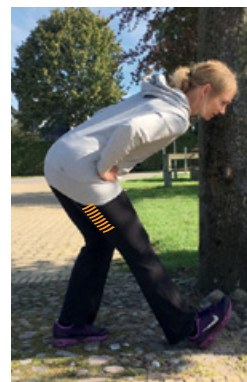
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



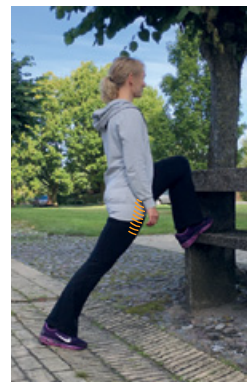
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Kragelund Nord
Kragelund

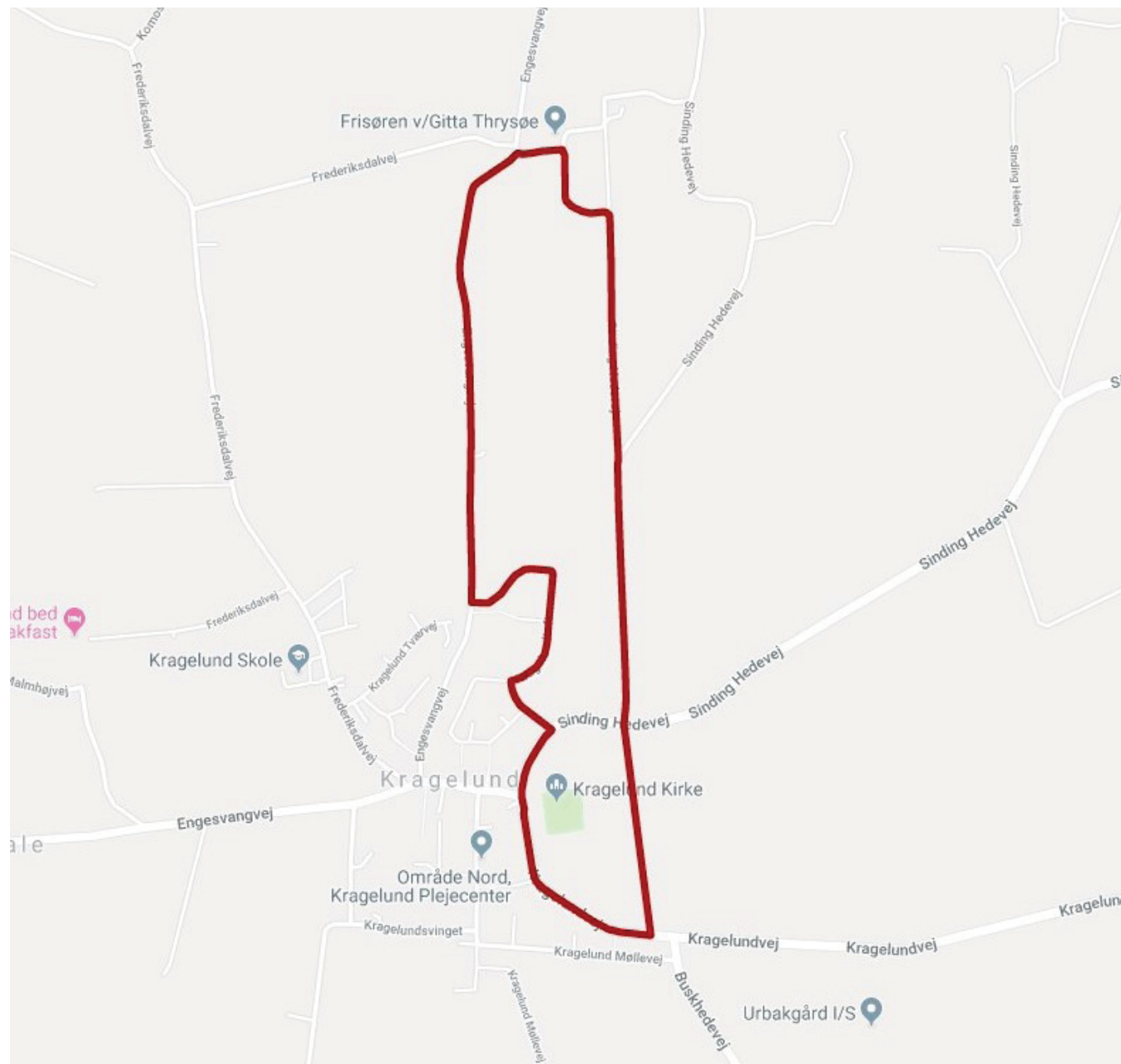
Hjertestien

Kragelund Nord

Start på parkeringspladsen ved Kragelund Kirke. Kirkedørens øverste sten med runeindskrift peger på, at kirken er bygget i 1100-tallet. Ruten går langs hækken forbi den ny præstegård fra 1916. I den gamle gårdsplads kan man kigge ind til Hærvejs-herberget for de mange vandrere i sommerhalvåret.

Ruten forsætter gennem et nyere villakvarter, kaldet Kragelunds Beverly Hills, forbi en lille sø. Herefter følger mod nord en markvej forbi enkelte gårde og tilbage mod Kragelund ligeledes af markvej (Sinding Hedevej). Tilbage i Kragelund passerer ruten Kongelunden, hvor fra gammel tid Kongens jagthus har tjent som bolig under ophold i Jylland. Følg den gamle hulvej til stor hvidtjørn, der markerer stedet, hvor bygningens sten i 1583 blev nedrevet og flyttet til Silkeborg. Andre synlige spor findes ej. Derimod findes en større lysning til madpakker og aktiviteter. Ruten går så langs vejen går tilbage til kirken, hvor Helledammen udgør byens lille park fra 1927, anlagt i fællesskab af borgerne.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Silkeborg lokalforening.



Kragelund Nord

Beliggenhed: Kragelund

Startsted: Kragelund Kirke

Slutsted: Kragelund Kirke

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja