

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 Syd 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.

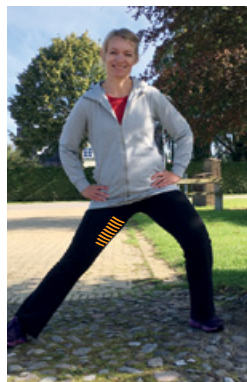
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



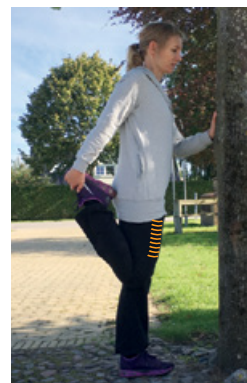
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



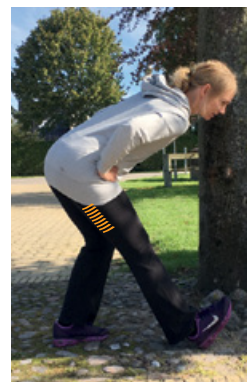
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



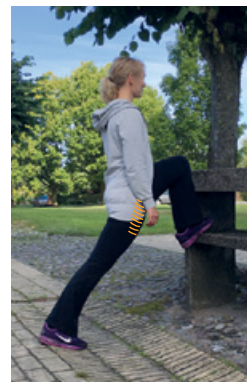
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Kragelund Syd
Kragelund

Hjertestien

Kragelund Syd

Ruten begynder ved købmandens parkeringsplads og går forbi Kragelund Bryghus, som visse fredage serverer smagfuldt kvalitetsbryg. Fortsæt ruten mod syd ad Kragelund Møllevej forbi silo tæt på, hvor den gamle mølle stod. En markvej fører mod syd til et større skovområde. For enden af markvejen ligger en lille ejendom og ofte kan rideheste ses på marken. Her forsætter ruten på venstre hånd gennem Stokkjelds Dal, hvor der kan findes spor af hulveje, som i gamle dage udgjorde hævejen. Der opstod ofte flere parallelle spor, idet man lavede nye spor, når de gamle var 'kørt op' med mudder og ikke længere kunne anvendes. Dalens arealer er ejet af en gammel Kragelund-slægt, som stadig har et fælles sommerhus og mindsten, begge med udsigt over dalen. Ruten går tilbage til Kragelund af en markvej (Engesvangvej) til Kragelund Møllevej ved siloen og slutter, hvor den begyndte.

(ikke egnet til kørestole på ca. 1 km strækning af ruten).

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



Kragelund Syd

Beliggenhed: Kragelund

Startsted: Købmandens P-plads

Slutsted: Købmandens P-plads

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej