

## 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)

Fladbro hjertesti er etableret af Randers. Læs mere om på <http://randers.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

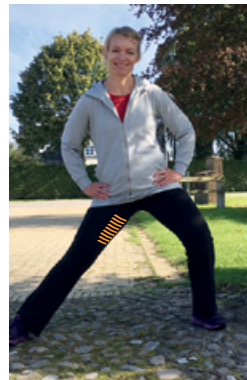
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



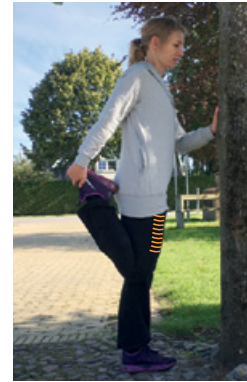
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



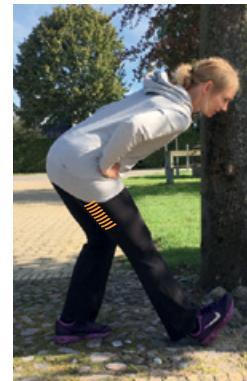
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



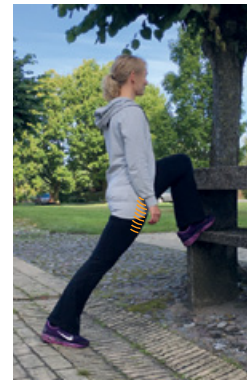
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Fladbro hjertesti**  
Randers

# Hjertestien

## Fladbro hjertesti

Hjertestien i Fladbro begynder på Skovboulevarden ved den røde port ind til Randers Dyrehave. Bemærk, at du ikke må have hunde med i dyrehaven.

Første del af hjertestien går igennem dyrehaven, hvor du kan være heldig at få et glimt af de dådyr, der bor i denne fantastiske bøgeskov. Her går stien igennem et let kuperet terræn.

På anden del af stien går du bl.a. igennem Randers Golfklubs golfbane. Her er det vigtigt, at du holder dig til de skilte, der afmærker stien. Efter den fantastiske natur ved Nørreå slutter turen, hvor den begynder på Skovboulevarden. Denne sidste del af hjertestien løber igennem et meget kuperet terræn.

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



### Fladbro hjertesti

**Beliggenhed:** Randers, Fladbro

**Startsted:** Skovboulevarden

**Slutsted:** Skovboulevarden

**Længde:** 6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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