

## Hvad er en hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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.

Hjerterforeningen 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)

Hindsgavl hjertesti er etableret af Middelfart. Læs mere om på <http://middelfart.hjerterforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerterforeningen på [hjerterforeningen.dk](http://hjerterforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

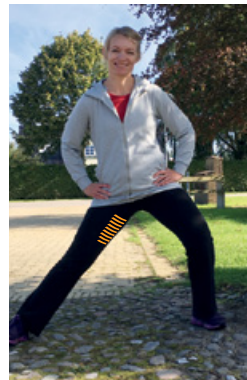
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



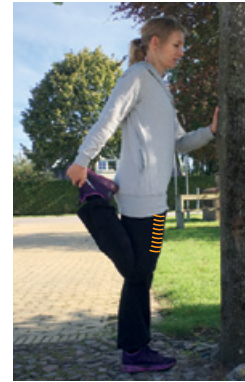
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



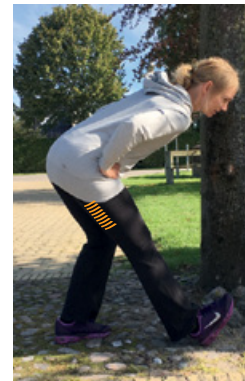
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



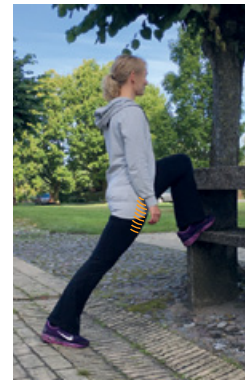
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Hindsgavl**  
Hindgavlskoven, Middelfart

# Hjertestien

## Hindsgavl

Hjertestien Hindsgavl er 4,5 km. (rød), der øges til 6,5 km (blå) ved at tage den ekstra sløjfe.

Hindsgavl-halvøen er i dag forvandlet til en Naturpark med 165 hektar nænsomt indhegnet Dyrehave og et åbent natur- og aktivitetsområde. Hindsgavl: En sammensætning af ordet hind, der

betyder hegn, og ordet gavl, der betyder stejle skrænter. Altså hegningen med de stejle skrænter.

Hindsgavl-halvøen er et ca. 800 år gammelt kulturområde. Første gang Hindsgavl dukker op i historien er i 1231, hvor området var ejet af Valdemar Sejr. Kongen opførte i 1295 Hindsgavl Borg som residens til den lokale lensmand. Hindsgavl Borg overlevede ikke den svenske besættelse fra 1658-60. De svenske soldater efterlod den som en ubeboelig ruin. Ruinen og den gamle hulvej herfra og markerne til Middelfart kan stadig ses i landskabet. Langs kysterne er bevaret en række skanser fra de store krige fra 1600-tallet og frem, og mange steder kan du finde spor fra Danmarkshistorien.

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



### Hindsgavl

**Beliggenhed:** Hindgavlskoven, Middelfart

**Startsted:** Naturcenter Middelfart

**Slutsted:** Naturcenter Middelfart

**Længde:** 4,5 km (6,5 km)

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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