

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

Øster Assels hjertesti er etableret af lokalforeningen Mors. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://mors.hjerterforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerterforeningen på 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



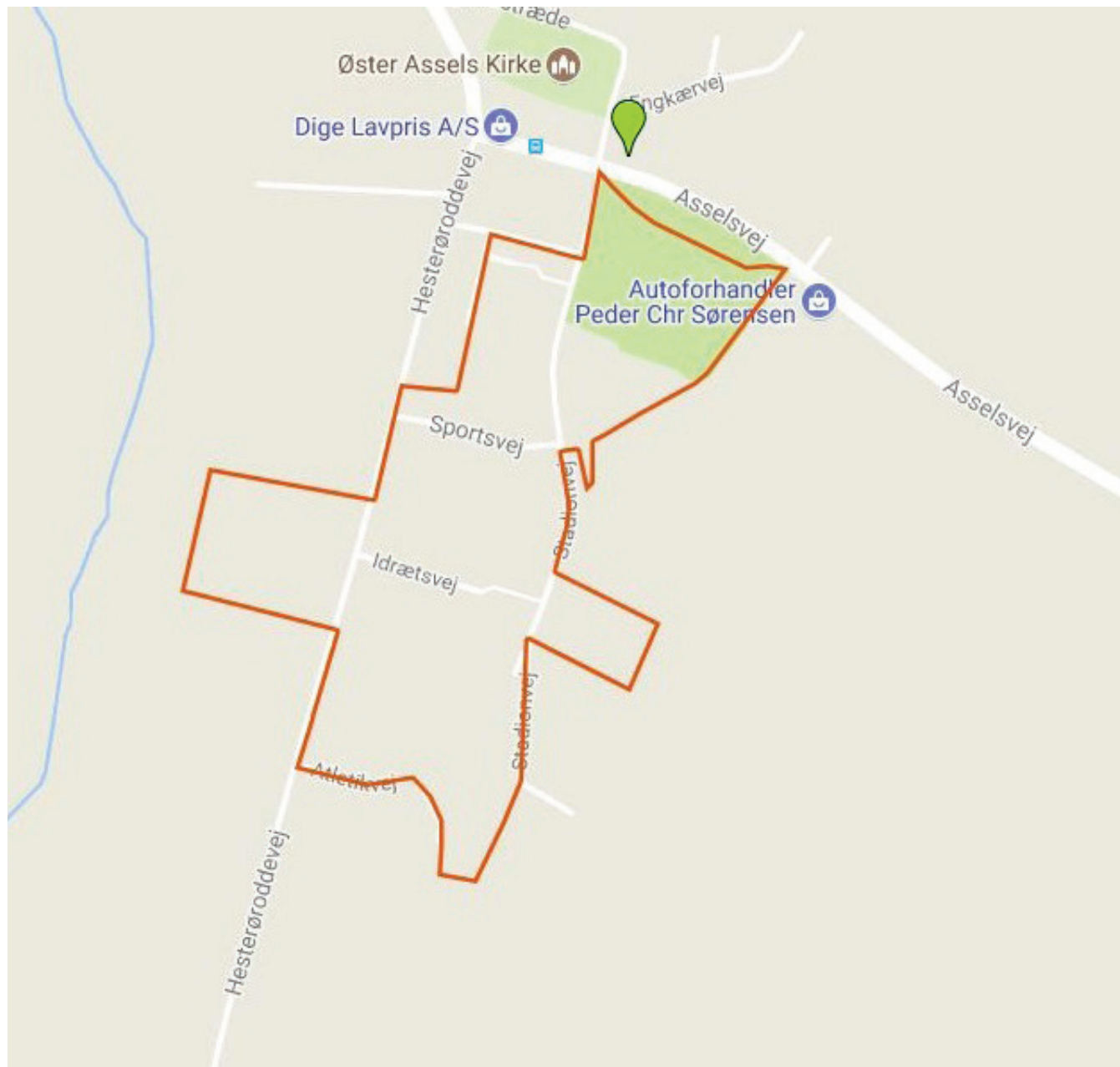
Øster Assels
hjertesti

Hjertestien

Øster Assels

Det første stykke at stien går gennem et skønt skovområde, hvor man nyder fuglelivet og undervejs en skøn, lille skovsø. Dette munder ud i en åben plads med en legeplads med særdeles gode legeredskaber. Her kan børnene tumle sig medens forældrene kan hygge sig ved søen ved siden af. I modsat ende er motionsredskaber. Herefter går turen videre ad skønne stier, langs fodboldbanen og forenden her er endnu en stor legeplads og motionsområde. Når man går videre, kommer man til et nyt skov- og kærrområde, som er meget naturskønt. Her i kærområdet er et rummeligt Picnic-skur, hvor man kan nyde sin medbragte kaffe m.m. og få en flor naturoplevelse. Den sidste del af stien ender i Ø. Assels by, som man bliver guidet rundt i og kan opleve et par mindesmærker. Turen ender ved Borgerhuset som ligger umiddelbart ved Brugsen, som er startstedet.

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



Øster Assels

Beliggenhed: Øster Assels

Startsted: Asselsvej - ved Brugsen

Slutsted: Asselsvej - ved Borgerhuset

Længde: 2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja