

## 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)

Hallindskoven og Stevneskoven hjertesti er etableret af Svendborg. Læs mere om på [svendborg.hjerteforeningen.dk](http://svendborg.hjerteforeningen.dk)

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

## Hold strækket i 30 sek.

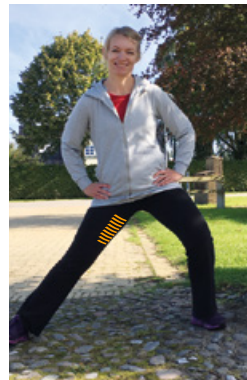
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



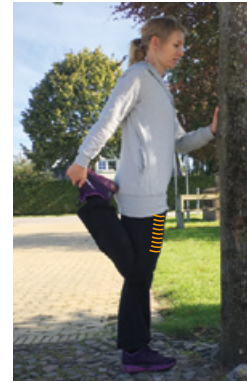
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



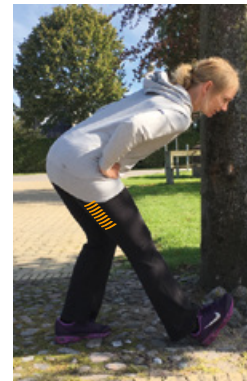
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



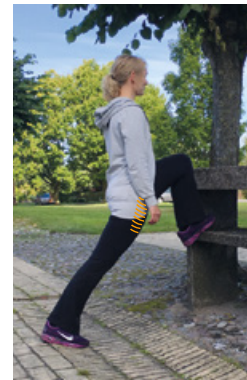
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Hallindskoven og  
Stevneskoven**  
Svendborg

# Hjertestien

## Hallindskoven og Stevneskoven

Hjertestien følger store og små stier, i Stevneskoven er der kuperet terræn og en del træerødder. Der er etableret MTB-stier, som hjertestien krydser flere steder, så vær opmærksom.

Stien kan benyttes begge veje. Der er mulighed for afkortning flere steder.

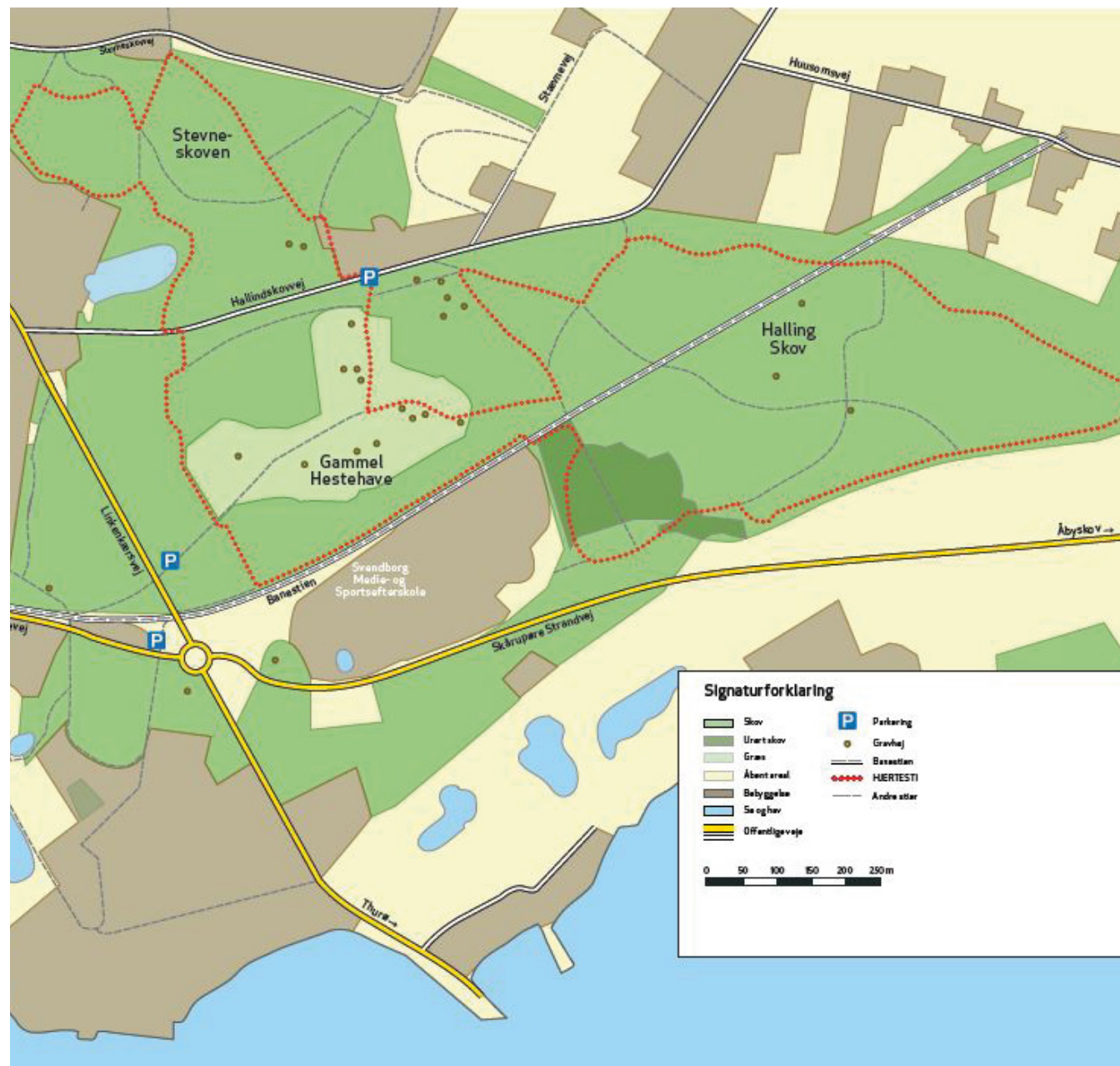
Stien krydser Hallindskovvej to steder for at komme til og fra Stevneskoven.

Stien er ikke egnet til rullestole og kun delvis til gangbesværede. Den del af ruten der går i Gammel Hestehave og Halling Skov er fremkommelig for de fleste.

Rig mulighed for at bruge skoven som træningsrum.

Hunde kun tilladt i snor.

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



**Hallindskoven og Stevneskoven hjertestie**

**Beliggenhed:** Østlig del af byen

**Startsted:** P-pladsen, Indkørsel fra Linkenkærvej

**Slutsted:** P-pladsen, Indkørsel fra Linkenkærvej

**Længde:** 5,6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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