

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



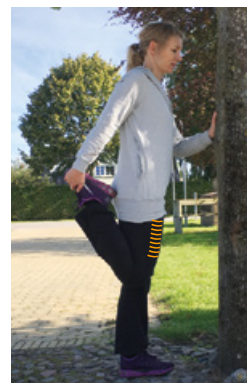
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



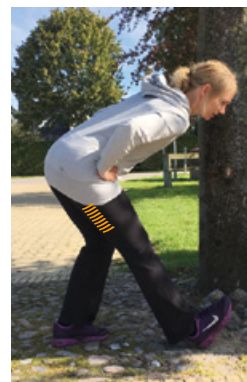
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



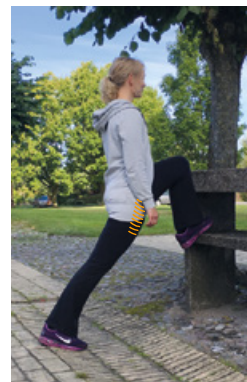
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hvad er en hjertesti?

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

Mange af Hjertereforeningens 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 Hjertereforeningens 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 picnicur 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.

Hjertereforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Vandel hjertesti er etableret af Vejle. Læs mere om på <http://vejle.hjertereforeningen.dk/>

Læs mere om Hjertereforeningen på hjertereforeningen.dk



Vandel
hjertesti

Hjertestien

Vandel hjertesti

2. Verdenskrig havde stor betydning for Vandel by. I 1959 blev flyvepladsen indhegnet som Nato Flyveplads. Den lukkede i 2003. I dag ejer Bregentved Gods de 1000 ha. Området udlejes til forskellige firmaer bl.a. fyrværkerilagre, råstofudvinding, landbrug samt ca. 330 ha. solceller.

Du kommer forbi:

En legeplads/motionssti/hundeskov ved start. Hvis du kigger godt efter, kan du se gamle bunkere på marken. På Randbøl Sogns Museum, som ligger ved siden af skolen, passer de på historien (se: www.rslm.dk). På vej forbi Vandel Efterskole kommer man op på højen for enden af kunststof-banerne. Her er der en god udsigt mod Billund. Når man når op til porten til Erhvervspark Vandel, kan man se ned over solcelleanlægget, som er en af Nordeuropas største. Midt i det ligger den nordlige parallelbane samt en del af Eskadrilleområde Nordøst, begge dele bygget i 1953-54. Tårnet som rager op er vejr- og flyveledertårn. Den blev brugt indtil lukningen i 2003. Ved den ligger en spændende gokartbane. Hjemturen går ad traceen fra den gamle jernbane fra Vejle til Grindsted som blev nedlagt i 1957.

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



Vandel

Beliggenhed: Vandel

Startsted: Dagli'Brugsen Vandel

Slutsted: Dagli'Brugsen Vandel

Længde: 7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej