

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 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.

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

Brabrand hjertesti er etableret af Aarhus Hjerteforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/aarhus

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



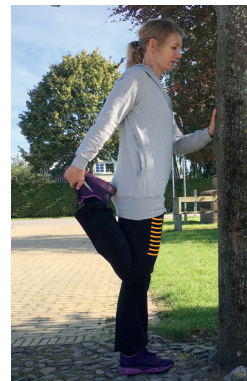
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Brabrand
Vest for Århus

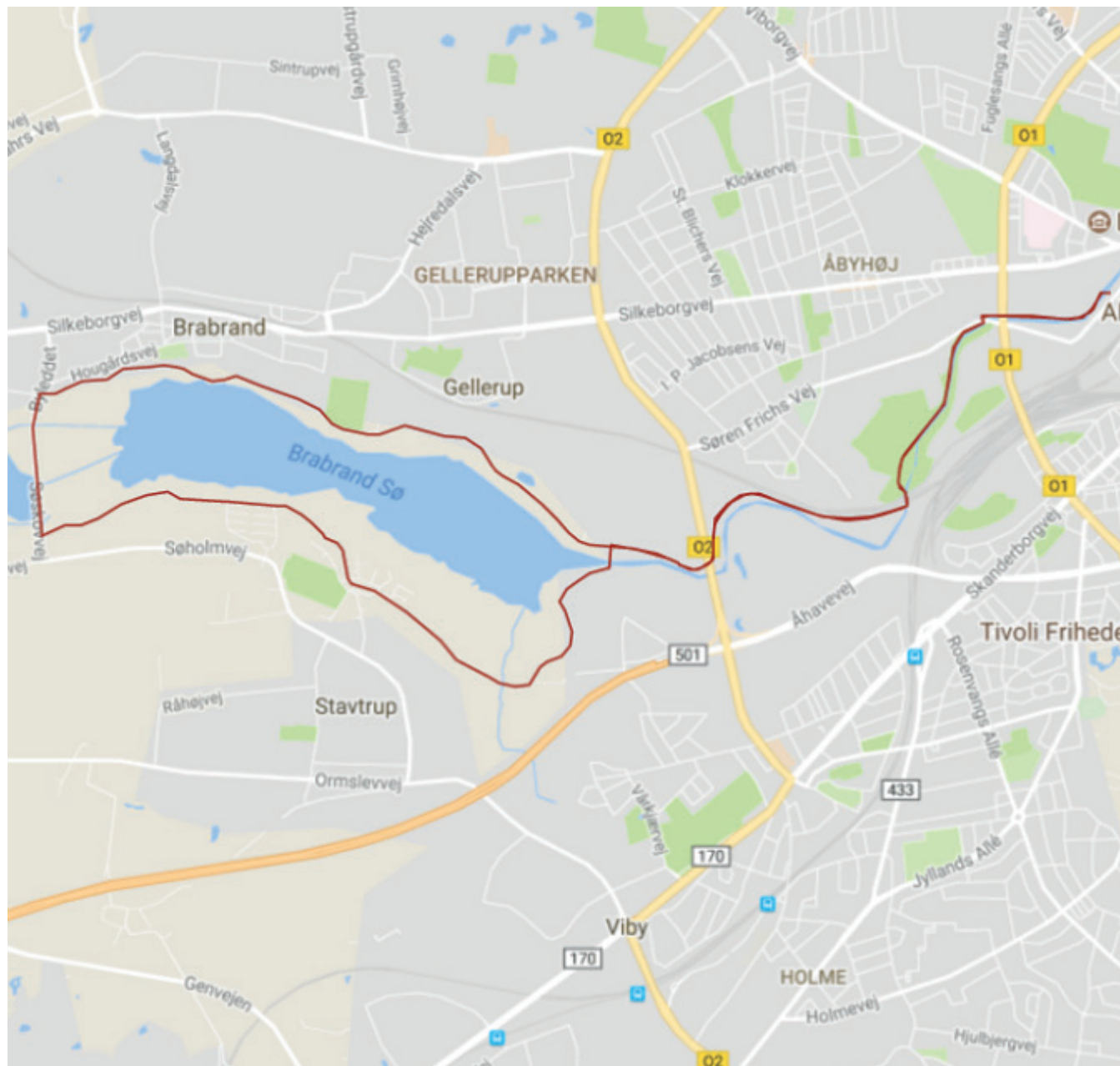
Hjertestien

Brabrand

Stien går gennem skov, strand, by, kuperet terræn, langs sø og legeplads. Der er både toiletter, bænke og bålplads undervejs. Hunde må på denne rute gå uden snor og der er rigt fugleliv undervejs. Der bliver ryddet for sne og stien kan bruges hele året.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

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



Brabrand

Beliggenhed: Vest for Århus

Startsted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C

Slutsted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C

Længde: 20 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja