



## Skoleengen Haslev

### Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



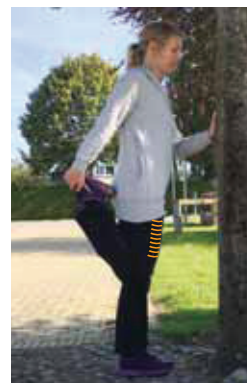
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



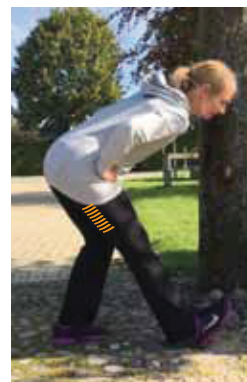
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



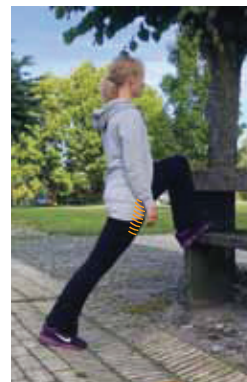
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



### Hvad er en hjertestier?

En hjertestier 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 hjertestier.

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](http://hjertestier.dk)

Skoleengen hjertestier er etableret af Lokalforeningen Faxø. Læs mere om på <http://faxo.hjerteForeningen.dk/>

Læs mere om HjerteForeningen på [hjerteForeningen.dk](http://hjerteForeningen.dk)

# Hjertestien

## Skoleengen

Det er på eget ansvar at færdes på hjertestien. Faxe Kommune og Hjerteforeningen Faxe kan ikke drage til ansvar for færden på hjertestien.

Ruten ...

- går gennem et naturskønt område
- er ikke krævende
- er for gangbesværede
- er egnet for barnevogne, mm.
- er egnet til løb
- og der er foldere ved rutens start

Værn om naturen!

Når man færdes i naturen er det vigtigt, at man tager hensyn til omgivelserne. Vis hensyn og tag dit affald med hjem, så du/l afleverer den i samme tilstand som da I kom.

Hjertestien er opført i samarbejde med Faxe Kommune

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



**Skoleengen**

**Beliggenhed:** Haslev

**Startsted:** Nær Haslev Kirke

**Slutsted:** Nær Haslev Kirke

**Længde:** 4,3 km eller 6,2 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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