

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



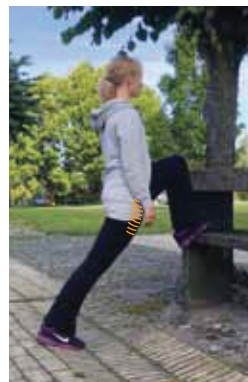
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



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 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](http://hjertestier.dk)

Stege hjertesti er etableret af Vordingborg. Læs mere om på [vordingborg.hjerteforeningen.dk](http://vordingborg.hjerteforeningen.dk)

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



**Stege  
hjertesti**

# Hjertestien

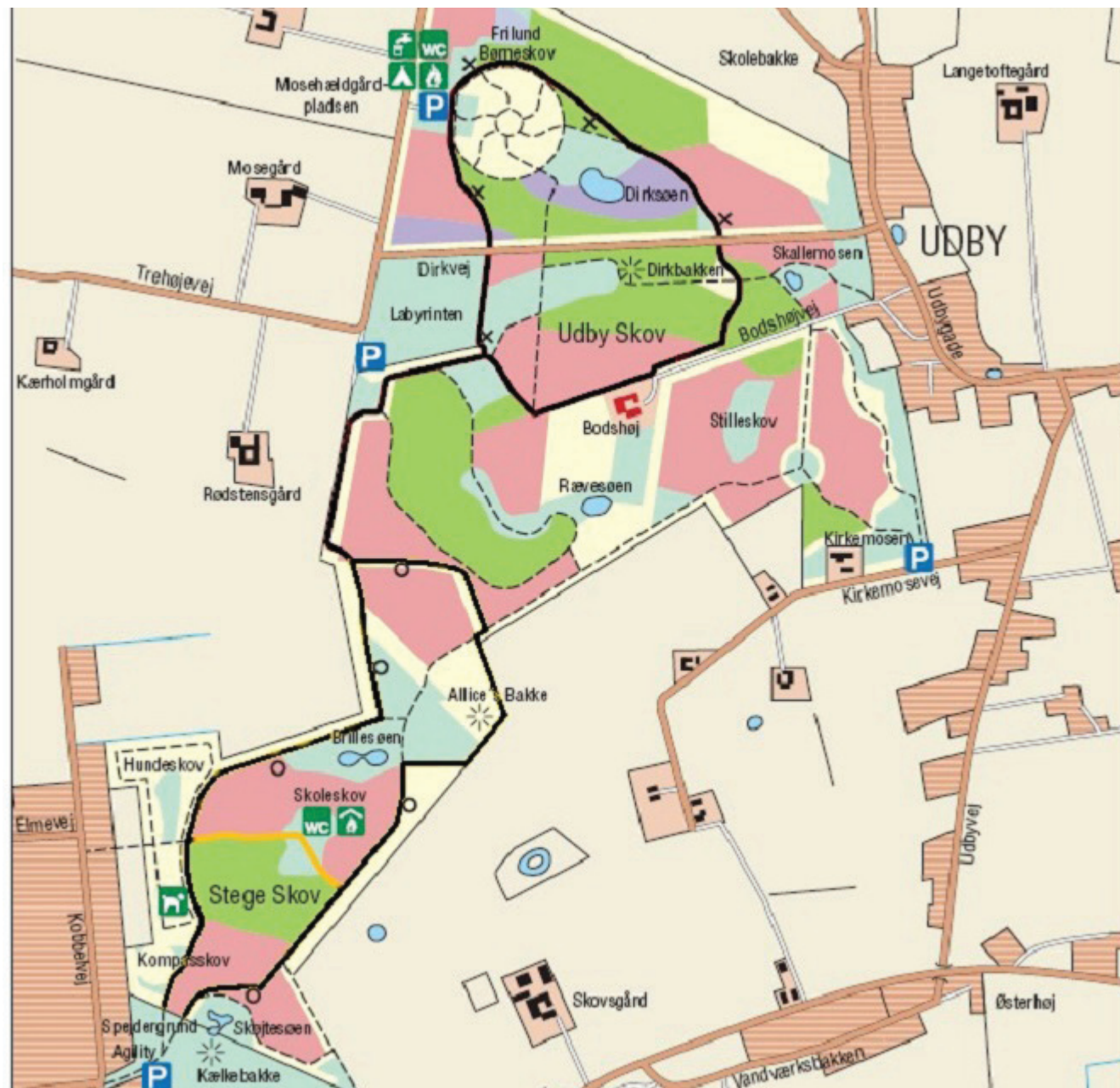
## Stege og Udby Skov

Stege og Udby Skov er en ny skov, der er plantet i perioden 1997-2004. Både børn og voksne fra lokalområdet har været med til at plante skoven. Det vigtigste formål med skoven er at skabe et grønt og rekreativt område tæt på byen.

I Stege Skov ligger sundhedsstien "Sjov og leg", der er 2,4 km lang. Her vil især børn blive udfordret på de fantasifulde legeskulpturer langs stien. I Udby Skov ligger sundhedsstien "Aktiv skov", hvor især større børn og voksne bliver udfordret på de aktivitetsredskaber, der er opstillet langs stien. Denne rute er 2,2 km lang.

Hjertestien omfatter begge sundhedsstier og den sti, der forbinder dem. Man kan starte både ved Kobbelvej i Stege og ved Mosehældgård på Trehøjevej. Hjertestien, der er indtegnet på kortet, er i alt 5,2 km lang, og der er gode muligheder for både at afkorte og forlænge turen ved at benytte de mange øvrige stier i skoven.

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



**Stege**

**Beliggenhed:** Kobbelvej Stege

**Startsted:** Kobbelvej Stege

**Slutsted:** Kobbelvej Stege

**Længde:** 2,4 km og 5,2 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

