

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



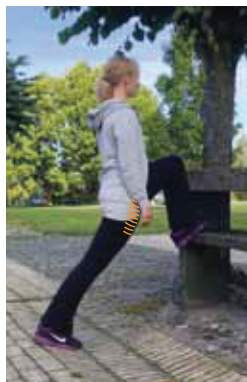
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



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)

Slotshegnet hjertesti er etableret af Jægerspris Motionsklub. Læs mere om på [jaegersprismotion.hjerteforeningen.dk](http://jaegersprismotion.hjerteforeningen.dk)

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



**Slotshegnet**  
Jægerspris

# Hjertestien

## Slotshegnet

Stien går gennem smukke historiske partier i Slotshegnet:

- Jættestuer og stendysser fra stenalderen.
- Billedhuggeren Johannes Wiedewelts mindesmærker fra 1780'erne mindes kendte danskere og deres indsats for fædrelandet.
- Strækningen fra Langelinie til Thilkesvej kaldes Grevindestien. Her kan man se den store sten, som Grevinde Danner lod rejse til minde om, at hun d. 12. maj 1867 i sne og slud og med hestevogn kørte fast her og måtte gå til fods tilbage til slottet.
- Flere steder på ruten kan man beundre de såkaldte vrangbøge med deres forvredne vækst. De er efterkommere af den, nu afdøde Fasanbøg i Fasanhaven.
- I parken øst for slottet kan man skimte Grevinde Danners gravhøj samt smukke rhododendron-beplantninger.

NB. I stedet for skilte er denne sti markeret med røde hjerter malet på træerne.

Hvert år 1. januar kl. 14 holder Jægerspris Motionsklub Nytårsmarch ad hjertestien for alle interesserede.

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



**Slotshegnet**

**Beliggenhed:** Jægerspris

**Startsted:** Rejsestalden, Hovedgaden 29A

**Slutsted:** Rejsestalden, Hovedgaden 29A

**Længde:** 4,3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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