

## Hjertestien

Stien går gennem skov, bebyggelse og langs sø. Der er rigt fugleliv undervejs og stien kan bruges hele året, da der ryddes for sne osv.

Hjertestien er egnet til både picnic, løb og gangbesværede.

## Hold strækket i mindst 30 sek.

### Korte lægmuskel

Bøj lidt i knæet



### Lårets forside

Skyd hoften frem



### Lange lægmuskel



### Lårets bagside

Hold ryggen strakt



### Lårets inderside



### Hoften

Skyd hoften frem



HJERTEFORENINGEN



# Hjertesti

Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Næstved Lokalkomité

Rundt i Herlufholm -skovene

## Hvad er en hjertesti

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Mange af Hjerteforeningens lokalkomiteer arrangerer faste ugentlige begivenheder på hjertestierne, fx ugentlig træningssamling for forskellige aktiviteter. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx 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 picnickurv med ud i det grønne.

## 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 Hjerteforeningens hjemmeside.

Rundt i Herlufholm -skovene hjertesti er etableret af Næstved Lokalkomité

Læs mere om hjertestier i hele Danmark på [www.hjertestier.dk](http://www.hjertestier.dk)

Læs mere om lokale aktiviteter og den lokale afdeling på [www.hjerteforeningen.dk/lknaestved/](http://www.hjerteforeningen.dk/lknaestved/)

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



## Info om stien

**Beliggenhed:** Næstved

**Startsted:** Rådmandshaven

**Slutsted:** Rådmandshaven

## Længde:

Herlufholm skovene blå rute (kort): 4,2 km.

Herlufholm skovene rød rute (lang): 6,0 km.

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Handicapvenlig:** Nej