

## Hjertestien

- Går gennem by
- Går gennem bebyggelse
- Går forbi sø
- Går gennem kuperet terræn
- Ruten er egnet til løb
- Der er mulighed for at sidde (bænke osv.)
- Der er foldere ved stiens start
- Stien kan bruges hele året (bliver ryddet for sne osv.)

Stien går i og på kanten af Faxe Kalkbrud

## 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



Har du spørgsmål om hjertestier, aktiviteter eller andet er du velkommen til at kontakte Faxe lokalkomité.

Formand for Faxe lokalkomité:  
Tommy Pedersen, tlf. 23 42 86 42.

HJERTEFORENINGEN 



# Hjertesti

## Faxe Kalkbrud

## Hvad er en hjerteststi

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

Mange af Hjerterforeningens lokalkomitéer 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 Hjerterforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjerteststi.

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.

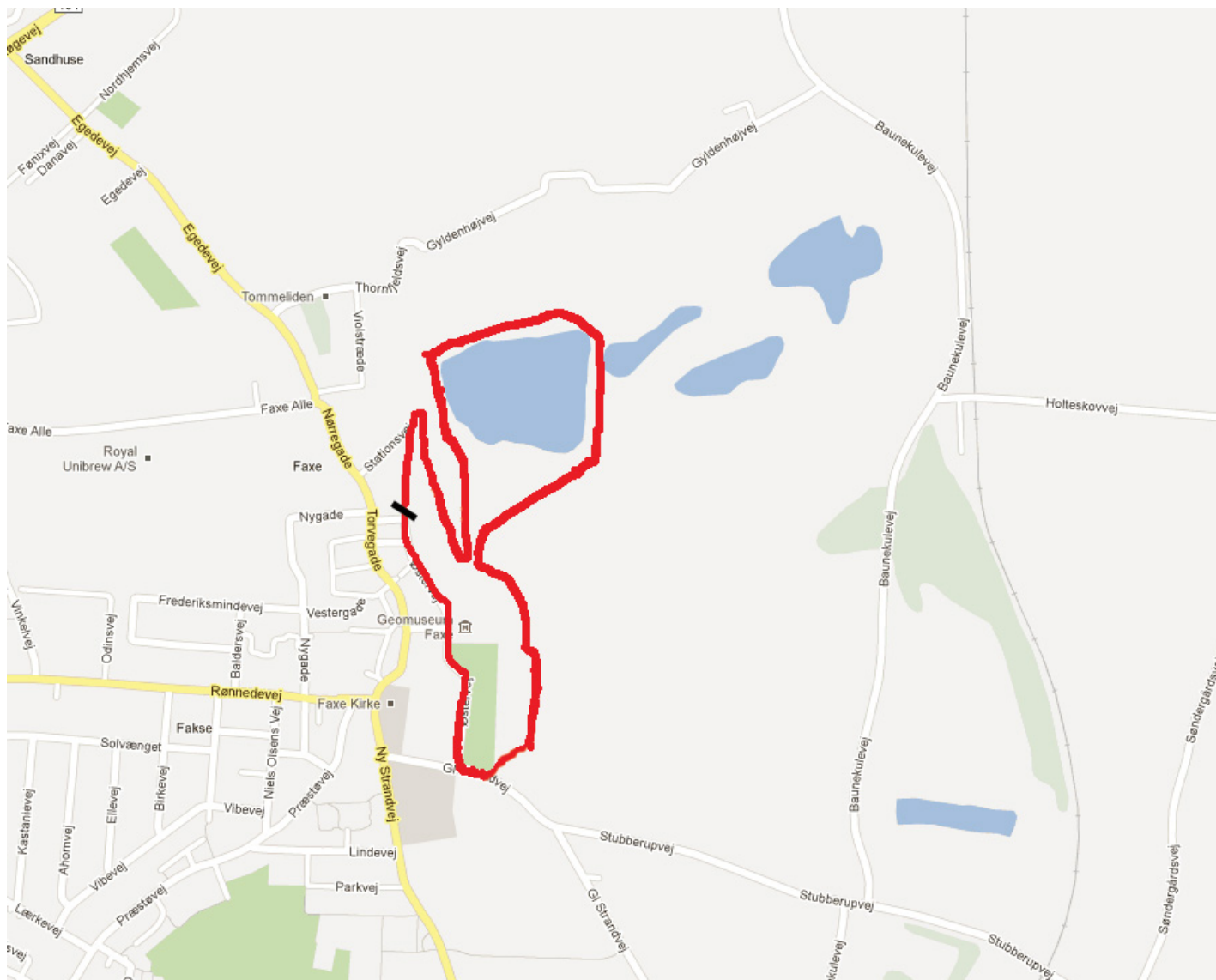
Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på Hjerterforeningens hjemmeside.

Faxe Kalkbrud hjerteststi er etableret af Faxe 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/lkfaxe](http://www.hjerteforeningen.dk/lkfaxe)

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



## Info om stien

Beliggenhed: Faxe By  
Startsted: Torvegade / Østervej  
Slutsted: Torvegade / Østervej  
Længde: 3 km km

## På stien er der

Mulighed for parkering  
Mulighed for offentlig transport