



Stenum Stenum

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 picnicurv 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

Stenum hjertestier er etableret af lokalforeningen Brønderslev. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på broenderselv.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hjertestien

Stenum

Hjertestien løber igennem et sammenhængende stisystem på ca. 4,8 km. Man kan begynde turen, hvor man vil og gå hele ruten eller en del af den.

For at gøre Stenum-stien til noget helt specielt har de forskellige stier navne, med en naturlig/historisk betydning for området. På ruten vil du opleve en blanding af natur og kultur og frem for alt - et fantastisk landskab.

På skiltene er der QR-koder, som mere detaljeret fortæller om det enkelte område. Der er også en opgave, som bruges af friskolen - men kan læses af alle.

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



Stenum

Beliggenhed: Stenum 9700 Brønderslev

Startsted: P-plads, Tolstrup Stenum Friskole

Slutsted: P-plads, Tolstrup Stenum Friskole

Længde: 4,8 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej