

## Hold strækket i 30 sek.

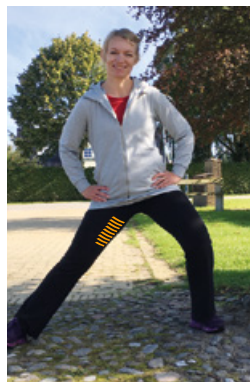
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



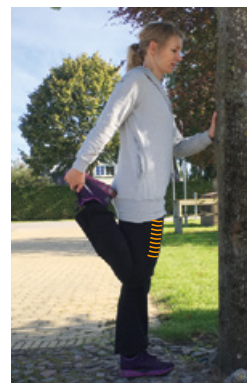
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



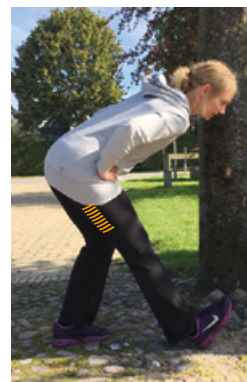
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



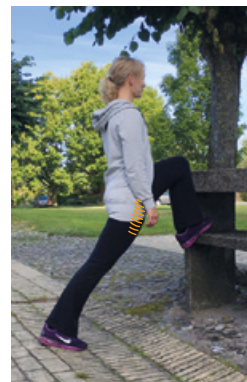
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



## Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjertereforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjertereforeningens 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 Hjertereforeningens 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 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.

Hjertereforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden [hjerfestier.dk](http://hjerfestier.dk)

Gudenåstien hjerteststi er etableret af Randers lokalforening. Læs mere om på <http://randers.hjertereforeningen.dk/>

Læs mere om Hjertereforeningen på [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)



**Gudenåstien**  
Neder Hornbæk, Randers

# Hjertestien

## Gudenåstien

Stien går gennem skov, by og kuperet terræn og langs søen. På ruten er der rigt fugleliv, lys på stien og legeplads.

Hjertestien kan bruges hele året, og den er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

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



### Gudenåstien

**Beliggenhed:** Neder Hornbæk, Randers

**Startsted:** P-pladsen ved Randers Naturcenter

**Slutsted:** P-pladsen ved Randers Naturcenter

**Længde:** 6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

