

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 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](https://lokal.hjerteforeningen.dk)

Hjertesti 2 hjertesti er etableret af Rebild lokalforening. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/rebild/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



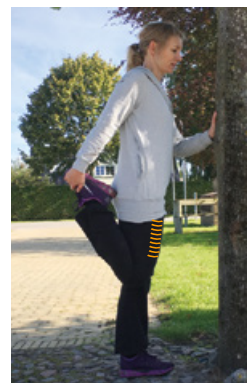
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



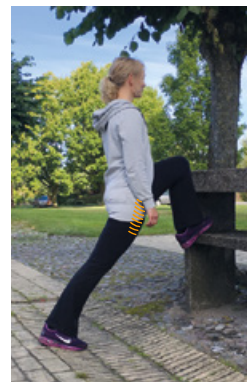
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hjertesti 2

Støvring

Hjertestien

Hjertesti 2 - Støvring

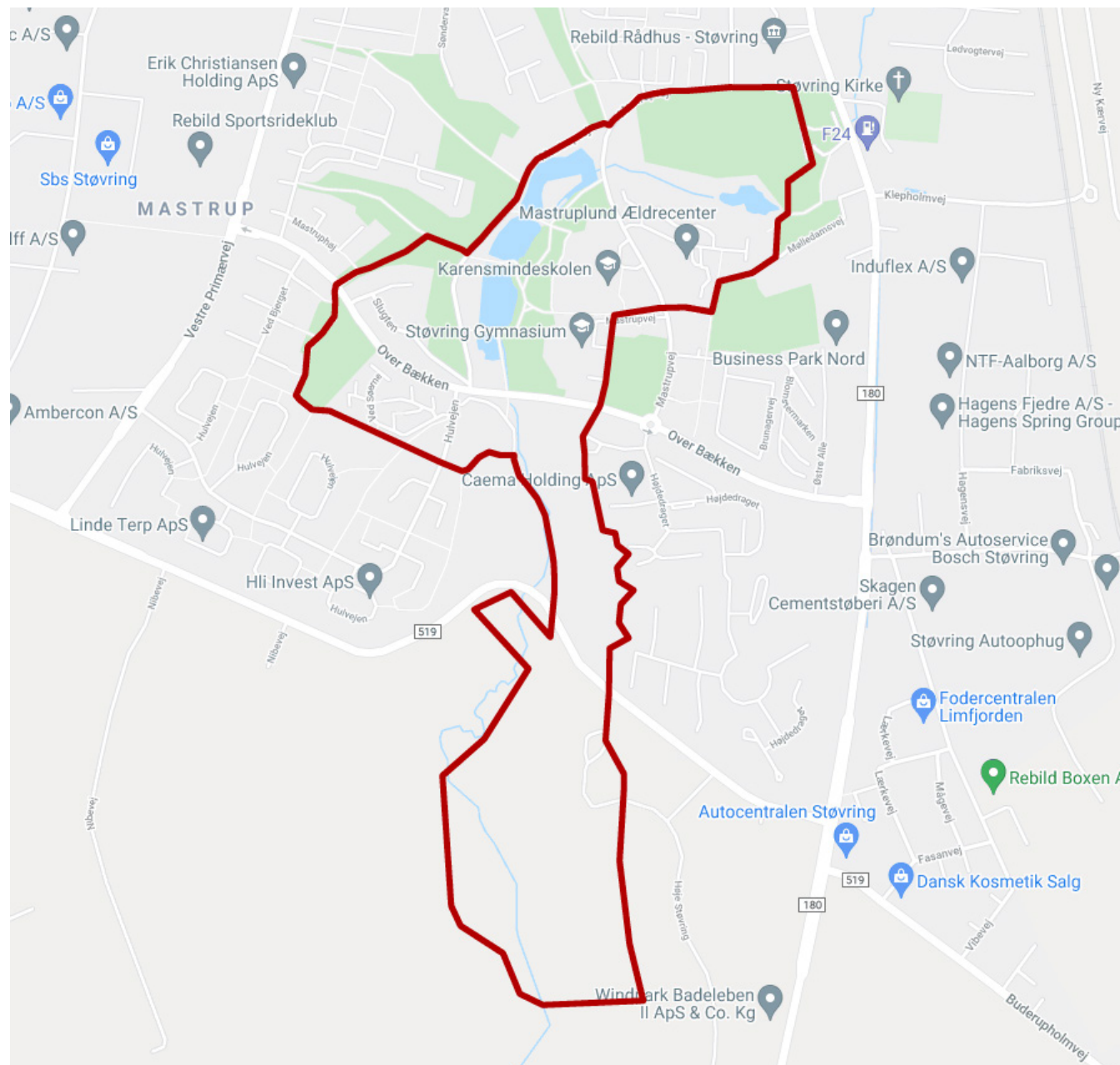
Hjertesti 2 Støvring er et supplement til Hjertesti 1 og den har samme start- og mål som Hjertesti 1 / ved Støvring Stadion.

Efter Ved søerne går Hjertesti 2 lige ud / markeret med 2 på skilt (mens Hjertesti 1 drejer til venstre) Langs Mastrupbækken er der en storslået natur med moræneskråninger og skov og er man heldig kan man se gydende ørreder.

Stien er ikke egnet til kørestole og barnevogne, da der er stejle skrånninger og trapper undervejs og det tilrådes at vandre i støvler, da der også kan være fugtige passager. Og ... man kan starte og slutte overalt på ruten og gå med eller mod uret.

God fornøjelse / Hjerteforeningen Rebild : rebild@herteforeningen.dk

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



Hjertesti 2

Beliggenhed: Støvring

Startsted: Kristian Østergaardsvej ved stadion

Slutsted: Kristian Østergaardsvej ved stadion

Længde: 5,6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

