

## 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](http://hjertestier.dk)

Vinderup Hjertesti hjertesti er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro](http://lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro)

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

## Hold strækket i 30 sek.

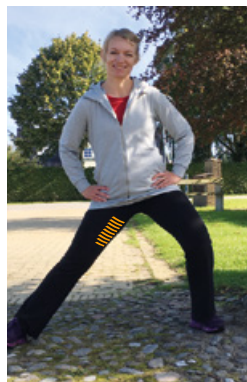
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



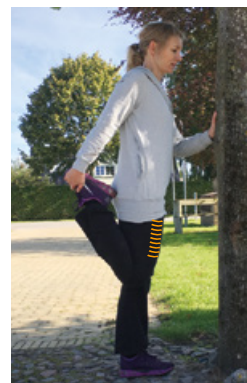
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



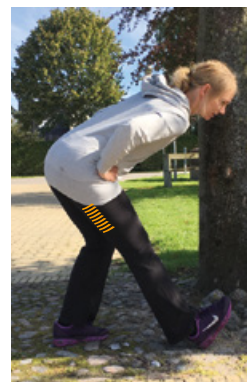
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



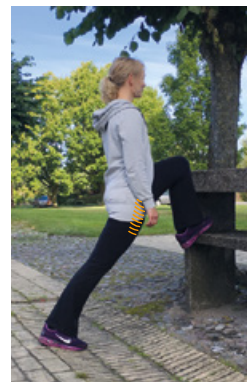
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Vinderup Hjertesti**  
Vinderup

# Hjertestien

## Vinderup Hjertesti

Stien går den første del langs Svenstrup Å, hvor der på begge sider er sump/vådområder flere steder med frit vandspejl. Der er et rigt fugleliv. Efter ca. 1,7 km kommer der et skovområde med shelters og bålplads med bænke. Stien fortsætter langs Hasselholtvej med fin oversigt over Vinderup by og vådområdet.

Stien er etableret i samarbejde med foreningerne i Vinderup, Naturstyrelsen, Holstebro Kommune og Hjerteforeningen Holstebro 2020.

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



### Vinderup Hjertesti

**Beliggenhed:** Vinderup

**Startsted:** P-Plads, Sevelvej 67 B, 7830 Vinderup

**Slutsted:** Sevelvej 67 B, 7830 Vinderup

**Længde:** 4,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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