

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

Sløjfen om Frederiks hjertesti er etableret af Viborg lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/viborg

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



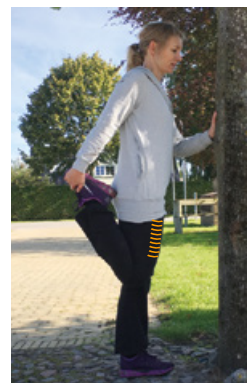
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



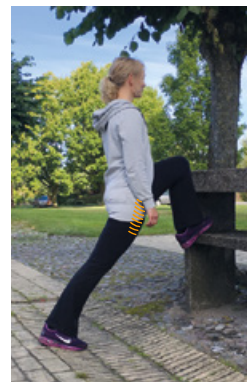
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Sløjfen om Frederiks
hjertesti**
Frederiks, Viborg

Hjertestien

Sløjfen om Frederiks hjertesti

Sløjfen om Frederiks - Hjertestien - er en sammenkædning og udvidelse af allerede værende stimuligheder. Ruten er afvekslende med by, skov og anlæg, og hvor man ser de mange muligheder Frederiks rummer. En hjertestien med mulighed for at snuppe en smutvej via Alhedestien, hvis ruten hele vejen rundt er for lang.

Langs ruten er der træningsstationer med forskellige naturfitnessredskaber samt øvelsesforslag med QR koder. Både begyndere og øvede kan få alle muskelgrupper brugt.

Ruten er godt 7. km, hvis man går hele vejen rundt. Ruten i den nordlige del med smutvej er knap 4,5 km. Ruten i den sydlige del med smutvej er godt 4 km.

Stien er lavet i samarbejde med Viborg kommune og Bolig og planstyrelsen.

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



TEGNFORKLARING

- HJERTESTI
- - - SMUTVEJ (ALHEDESTIEN)
- * KORTBORDE
- A-E TRÆNINGSSTATIONER
- ☺ OFFENTLIGT TOILET
- ☺ SHELTERE OG BÅLPLADS
- ☺ MADPAKKEHUS OG BÅLPLADS
- ☺ LEGEPLADS
- ☺ VANDPOST
- ① IDRÆTSHALLER, SVØMMEHAL OG KULTURHUS
- ② KIRKESKOVEN
- ③ KIRKEN
- ④ SKOLEN
- ⑤ ANLÆGGET
- ⑥ PAKHUSET
- ⑦ BYMIDTE MED KARTOFFELPIGEN
- ⑧ BØRNESKOVEN

100 m 200 m 300 m 400 m 500 m

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Sløjfen om Frederiks hjertesti

Beliggenhed: Frederiks, Viborg

Startsted: Dag'li Brugsen, Søndergade 3, 7470 Karup J, Viborg

Slutsted: Dag'li Brugsen, Søndergade 3, 7470 Karup J, Viborg

Længde: 4 - 7 km.

Mulighed for parkering: Ja