

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 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.

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

Hjarbæk hjertesti er etableret af Viborg. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/viborg

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

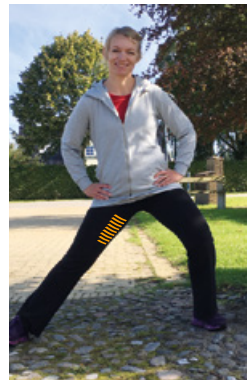
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



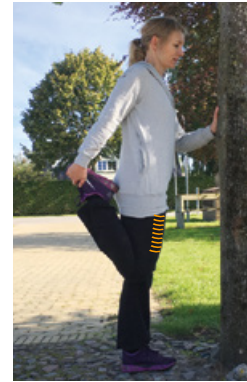
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



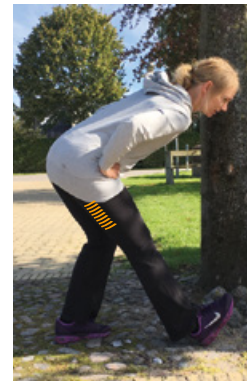
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



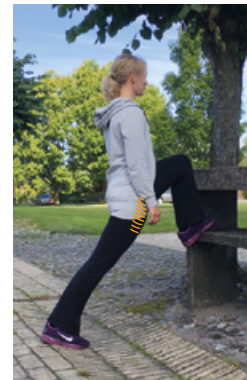
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Hvert slag tæller



Hjarbæk
Viborg

Hjertestien

Hjarbæk

Hjertestien begynder ved Hjarbæk Fjord Camping og går langs Hjarbæk Fjord, Vorde Kirke og gennem et skovområde. Den passerer stranden, går gennem Hjarbæk by og havn, forbi agerdykningsområder og slutter ved campingpladsen.

Turen forløber i kuperet terræn, så du får pulsen op. Stien er egnet til løb og picnic.

Der er adgang til toilet undervejs.

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



Hjarbæk

Beliggenhed: Hjarbæk Fjord Camping

Startsted: Hjarbæk Fjord Camping

Slutsted: Hjarbæk Fjord Camping

Længde: 7,2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej