



## Storådalen Holstebro

### Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



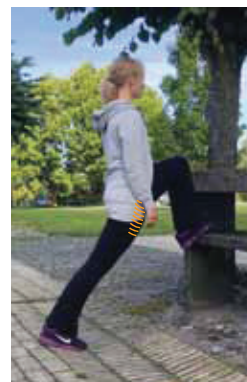
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hofte:  
Skyd hoften frem



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

Storådalen hjertesti er etableret af Holstebro Lokalforening. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på [holstebro.hjerteforeningen.dk](http://holstebro.hjerteforeningen.dk)

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

# Hjertestien

## Storådalen

Ruten går forbi Vald. Birn A/S. En af Nordeuropas største støberikoncerner. Derefter over Frøjk bæk, og bagom boligområde med udsigt over Storådalen. Der vandres langs Storåen ca. 2 km, hvor man har en fantastisk udsigt fra begge sider af åen. På den sidste del af ruten kommer vi på golfbanen, hvor der er skilte, der fortæller, at her er golfbane. På denne del af ruten er der udsigt over en del af golfbanen og Storåen.

På den ekstra 2 km sløjfe kommer man forbi 7 af 18 huller på golfbanen. En fantastisk tur med meget vekslende natur med udsigt over golfbanen og Storåen. Vær opmærksom på golfspillerne.

Turen slutter ved Storådalens cafe og restaurant, hvor der kan købes forskellige drikkevarer samt mulighed for at nyde en sandwich eller en skøn middag fra restaurantens lyse og venlige lokaler med overblik over Storådalen.

Stien er etableret i samarbejde med John Gråkjær/Eiler Thomsen, Holstebro Kommune, Sanne og John Agerbo, Holstebro Golfklub og Hjerteforeningen Holstebro.

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



**Storådalen**

**Beliggenhed:** Holstebro

**Startsted:** P-plads Holstebro Golfklub, Frøjkvej 83

**Slutsted:** P-plads Holstebro Golfklub, Frøjkvej 83

**Længde:** 8,7 km - kan afkortes til 5,4 km el. 3,4 km.

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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

**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

