

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



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

Raunstrup hjertesti er etableret af Vesthimmerland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://vesthimmerland.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



Raunstrup
Raunstrup

Hjertestien

Raunstrup

Hjertestien er etableret i samarbejde med borgerforeningen i Raunstrup og Vesthimmerlands Kommune. Stien er beliggende i det naturskønne område, der går fra landsbyen Raunstrup, som findes på toppen før Løgstør by, når man kommer fra Viborg, Ranum og Rønbjerg.

Stien er ca. 5-6 km og går gennem et let kuperet område, hvor der er udsigt til den naturskønne Limfjord og Løgstør Golfbane og frem til Frederik den 7.s kanal. Her går ruten ind mod havnen i Løgstør og fortsætter rundt i et smukt naturområde med boliger, forbi idrætscenter Lanternen og Parkhotellet, som er beliggende på toppen af bakken før Raunstrup med en fin udsigt over Løgstør by og Limfjorden.

Limfjordsmuseet er beliggende tæt på stien, man skal blot fortsætte ud af Frederik den 7.s kanal mod Løgstør by, hvor der også er mulighed for at gå videre langs det hyggelige havnemiljø.

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



Raunstrup

Beliggenhed: Raunstrup

Startsted: Holdeplads overfor Maskinforretningen

Slutsted: Holdeplads overfor Maskinforretningen

Længde: 5-7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja