

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](https://lokal.hjerteforeningen.dk)

Ertebølle hjertesti er etableret af Vesthimmerland lokalforening. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/vesthimmerland/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

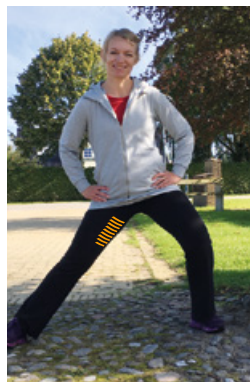
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



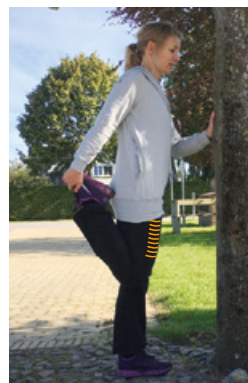
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



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



Ertebølle
Farsø

Hjertestien

Ertebølle

Hjertestien ligger i et naturskønt område fra Ertebølle Campingplads ad stierne, ud i åbne områder, skov og bakker, langs Limfjorden og ad bakker tilbage til campingpladsen med mulighed for drikke og toiletforhold. Ertebølle har en lang strandlinje mod Limfjorden, og det mest iøjenfaldende fra vandsiden, er Ertebølle Hoved eller Bjerget. Bjerget er en ca. 500 m. lang og 20 m. høj klint. Den er Danmarks østligste molerlokaltitet og består af moler med askelag og cementsten. Ca. 1 km syd for klinten finder man stenalderbopladser med den enorme køkkenmødding. Syd for Bjerget er landskabet karakteriseret ved åbne vidder med grønne marker og enge. Området nord for byen, Nørre Ertebølle, rummer gamle hedearealer med mosehuller og støder op til Trend Skov, hvor kongefamilien har deres jagtbytte. Midt imellem ligger sommerhusområderne. På det kommunale hedeareal ved Smedens Sti er der udsat skotsk gallowaykvæg. Spørgsmål kan rettes til Hjerteforeningen Vesthimmerlands formand Per Godiksen på 9862 2727 / 4011 3422 eller på godiksen@mail.tele.dk.

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



Ertebølle

Beliggenhed: Ertebølle

Startsted: Ertebølle Campingplads's info

Slutsted: Ertebølle Campingplads's info

Længde: 6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej