

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

Struer hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Struer. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på [struer.hjerteforeningen.dk](http://struer.hjerteforeningen.dk)

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

## Hold strækket i 30 sek.

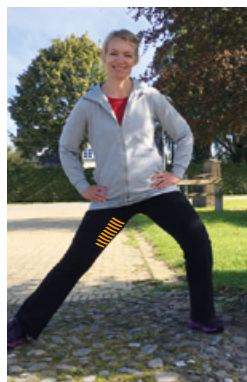
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



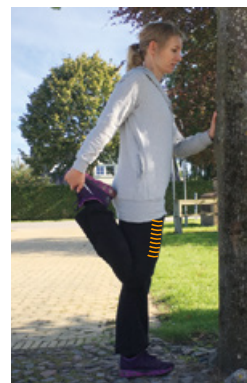
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



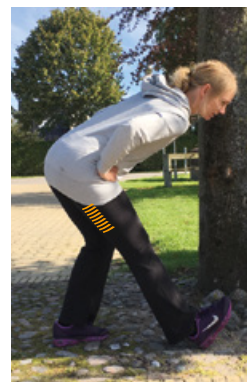
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



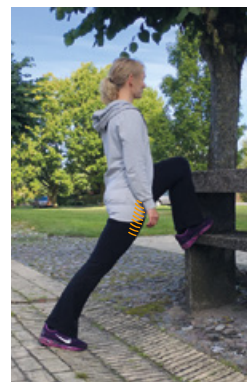
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Struer**  
Hjertesti

# Hjertestien

## Struer

Stien går gennem skov, by og langs hav og træningsredskaber/pavillon. Stien er udvidet med en tur til udsigtshøjen, hvor der ikke er samme mulighed for svagt gående/kørestole. Landskabet omkring kilen har mange fortidsminder såsom gravhøje og bopladser fra stenalderen og bronzealderen. Det afvekslende landskab, der går fra Vesterhavets klitter og strandenge i vest til det beskyttede Venø Bugt i øst, rummer en del fredninger af især kysten og landskabet i tilknytning dertil. En af de større er fredningen af dalen og vådområdet ved fjordarmen Kilen, der ligger lige nord for den vest-øst gående hovedvejslinje dannet under sidste istid for ca., 15000 år siden. Langs stien er et frodigt planteliv bl.a. vibefedt, gøgeurt, purpur samt rundbladet soldug. Kilen er i dag et fredet fuglereservat. Mange træk- og andefugle holder til her, og i september holder stæreflokke opvisning med træning til deres træk sydpå. Formålet med fredning af kileområdet er sket for at sikre Struer er en bynær oplevelsesrig naturperle.

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



**Struer**

**Beliggenhed:** Struer

**Startsted:** Boldbanerne mellem Kilen og Voldgade

**Slutsted:** Boldbanerne mellem Kilen og Voldgade

**Længde:** 4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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