

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)

Hjertesti 1 hjertesti er etableret af Rebild lokalforening. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/rebild/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



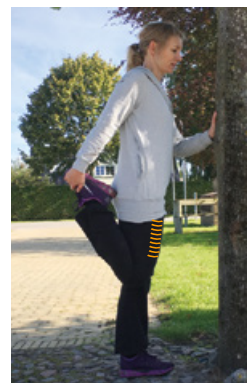
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



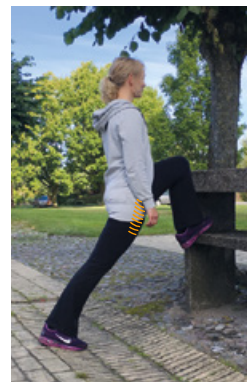
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hjertesti 1

Støvring

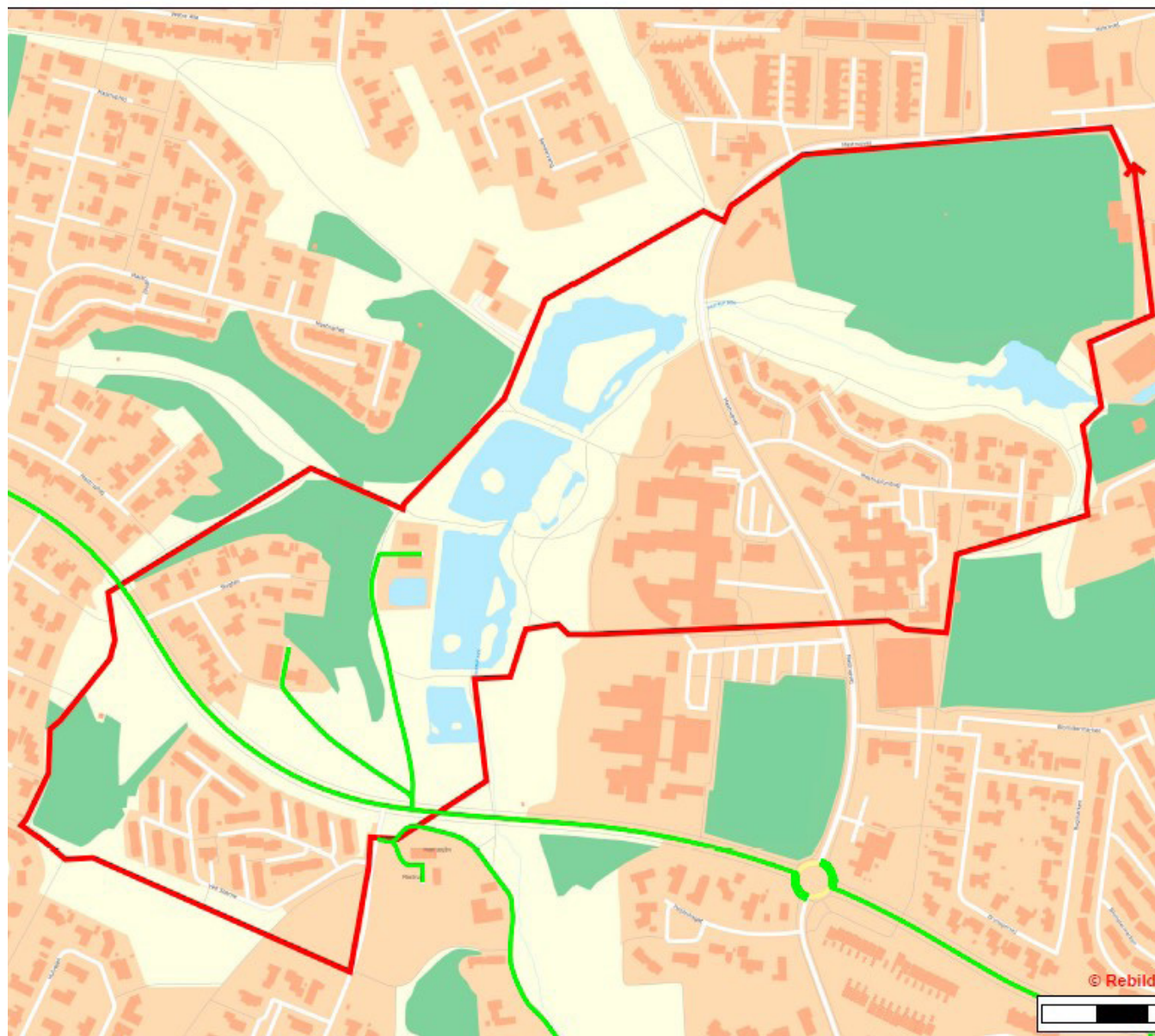
Hjertestien

Hjertesti 1 - Støvring

Dejlig afvekslende tur i både skøn natur og byområde / ad Mastrupvej – højre om Mastrupsøerne og videre forbi Slugten- gennem tunnel til Ved Bjerget og forbi Ved Søerne. Derefter igennem tunnel under vejen : Over Bækken og stien følges ved søerne og der drejes til højre op ad stien mellem Karensminde skolen og Støvring Gymnasium. Stien følges og fortsætter igennem trappe-tunnel under Mastrupvej og skilte viser ruten videre forbi tennisbaner og op ad mod Støvring Multihus (Svømmehal m.m.) Oppe på Multihallens parkeringsplads drejer stien til venstre forbi SIF Klubhuset og derefter til MÅL.

Og det gode ved hjertestesti 1 er at man kan starte overalt på ruten, hvor det passer bedst i forhold til bopæl. Og hvis man vil, kan man gå turen den modsatte vej

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



Hjertesti 1

Beliggenhed: 9530 Støvring

Startsted: Kr. Østergaardsvej - Ved Støvring Stadion

Slutsted: Kr. Østergaardsvej - Ved Støvring Stadion

Længde: 3,15 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej