

## 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)

Vestre plantage hjertesti er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på

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

## Hold strækket i 30 sek.

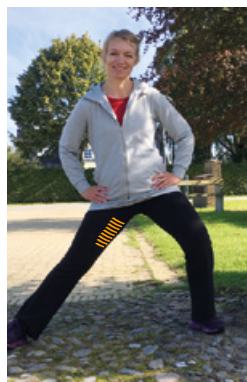
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



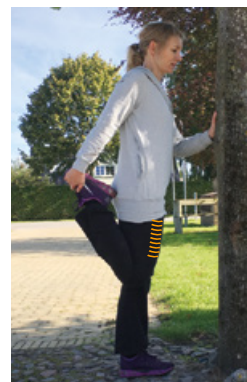
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



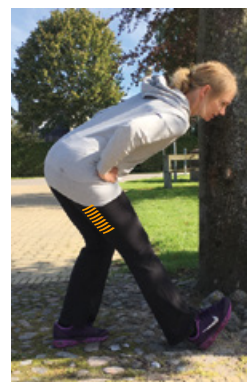
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



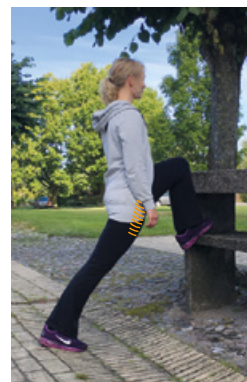
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Vestre plantage**  
Holstebro

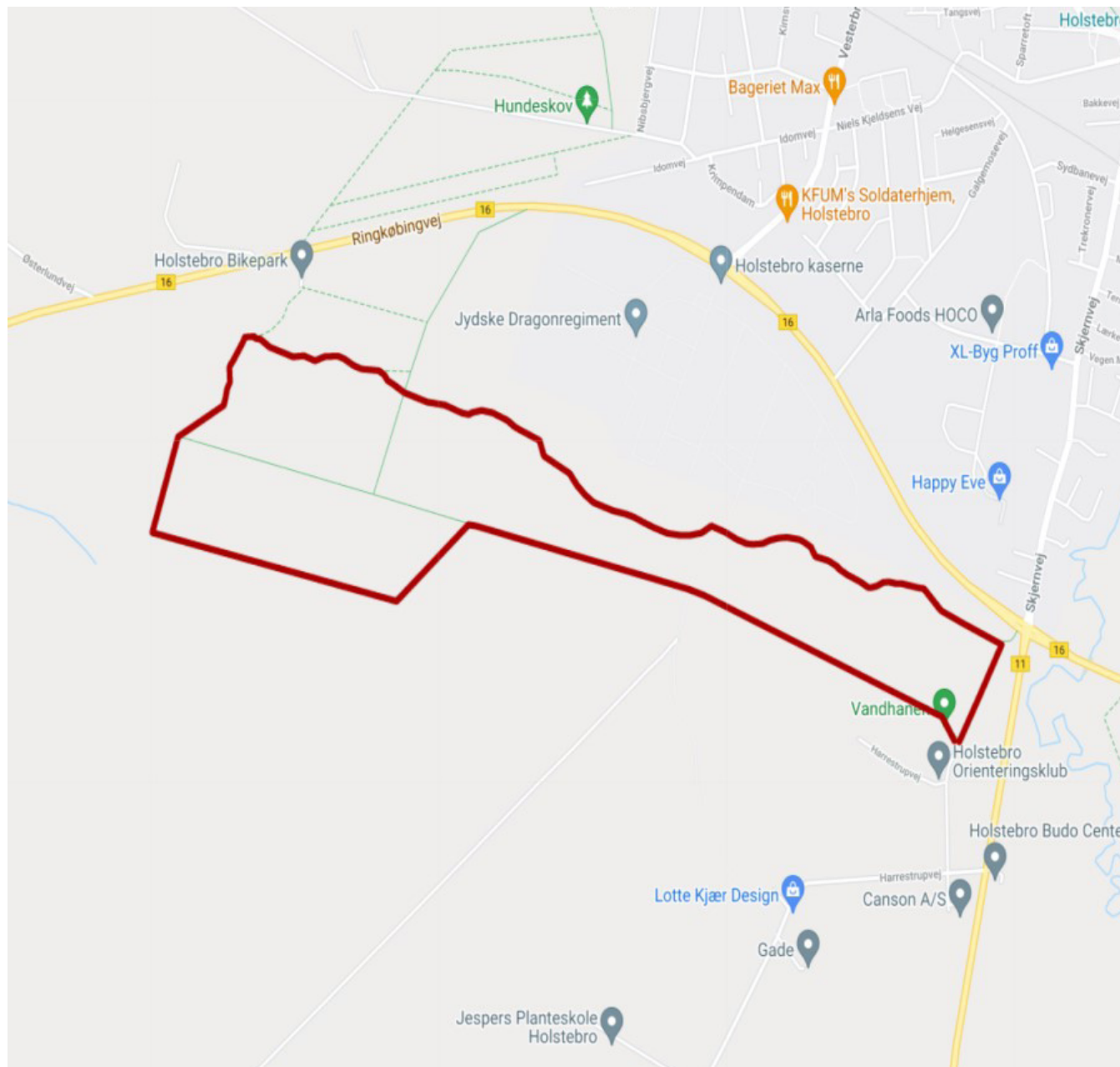
# Hjertestien

## Vestre plantage

Stien går gennem forskellige skovtyper i et vekslende terræn og følger primært skovsporerne, som har en fin belægning, der gør stien god at færdes på.

Holstebro Kaserne ligger umiddelbart nord for plantagen. Og militærets øvelsesterræn umiddelbart syd for. Der er restriktioner på adgangen (se afmærkning). Stien er etableret i samarbejde med Holstebro Kommune og Hjerteforeningen Holstebro 2021.

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



### Vestre plantage

**Beliggenhed:** Holstebro

**Startsted:** Harrestrupvej 12C, 7500 Holstebro

**Slutsted:** Harrestrupvej 12C, 7500 Holstebro

**Længde:** 5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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