

## Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

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](http://hjertestier.dk)

Outrup Hjerteststi hjerteststi er etableret af Varde lokalforening. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/varde](http://lokal.hjerteforeningen.dk/varde)

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Hoften:  
Skyd hoften frem



 **HJERTE**  
**FORENINGEN**  
Hvert slag tæller



**Outrup Hjerteststi**  
Outrup

# Hjertestien

## Outrup Hjertesti

I et godt samarbejde med lodsejere i Outrup og Hjerteforeningen har Hjertestigruppen i Outrup skabt mulighed for en rask gåtur i og omkring Outrup.

Torsdag d. 1. september 2011 blev den nyetablerede hjertestie indviet.

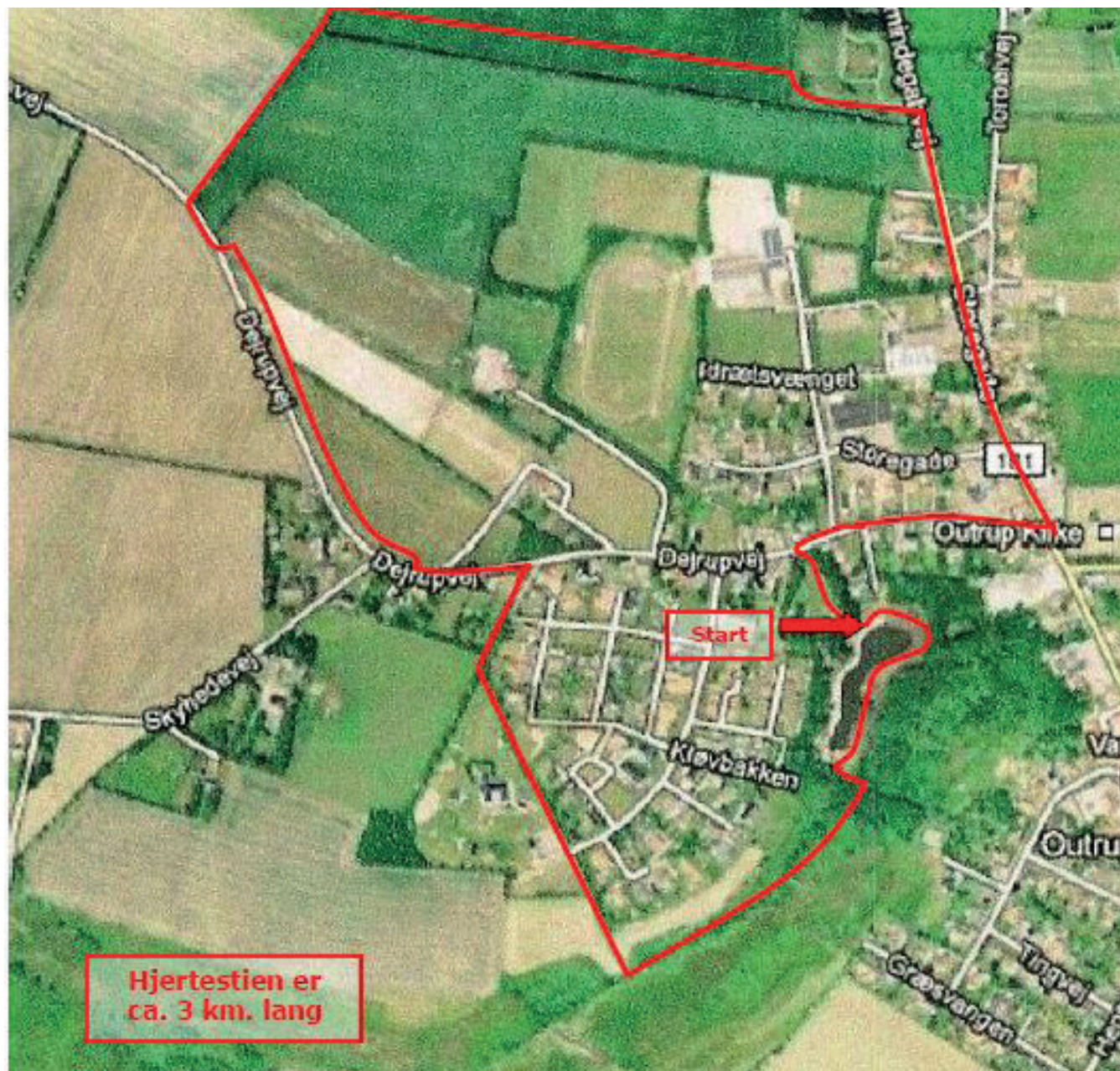
Hjertestigruppen har efterfølgende overdraget Hjertestien til Outrup Sogneforening, som derfor fremover har ansvaret for, at stien er i tilfredsstillende stand.

Slåning af græs på stien og lignende vedligehold varetages af Ib Hansen.

Hvis lodsejere langs stien eller brugere af stien støder på forhold i forbindelse med stien, som vi kan og bør gøre noget ved så kontakt Outrup Sogneforening eller evt. Ib Hansen på 75251434 eller på email [www.anib@bbsyd](mailto:www.anib@bbsyd).

Hjertestien starter og slutter i Outrup Anlæg, og turens længde er ca. 3 km. Der er opsat et kort i anlægget over ruten, og der står skilte med pile langs ruten.

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



Outrup Hjertestie  
Beliggenhed: Outrup  
Startsted: Outrup anlæg  
Slutsted: Outrup anlæg

Længde: Ca. 3 km.  
Mulighed for parkering: Nej  
Mulighed for offentlig transport: Nej  
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej