

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 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

Anlægget/Skøjtesø-turen, Gul rute hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Vesthimmerland. Læs mere om på 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



Anlægget/
Skøjtesø turen
Gul rute

Hjertestien

Anlægget/Skøjtesø-turen, Gul rute

Turen starter mod nord op ad Møllevej op til Vandtårnet.

Der er skiltet med Hjerteforeningens logo og gule pile, som angiver retningen på ruten.

Efter Vandtårnet ned ad Farveristien til Anlægget. Herefter ud til Skøjtesøen.

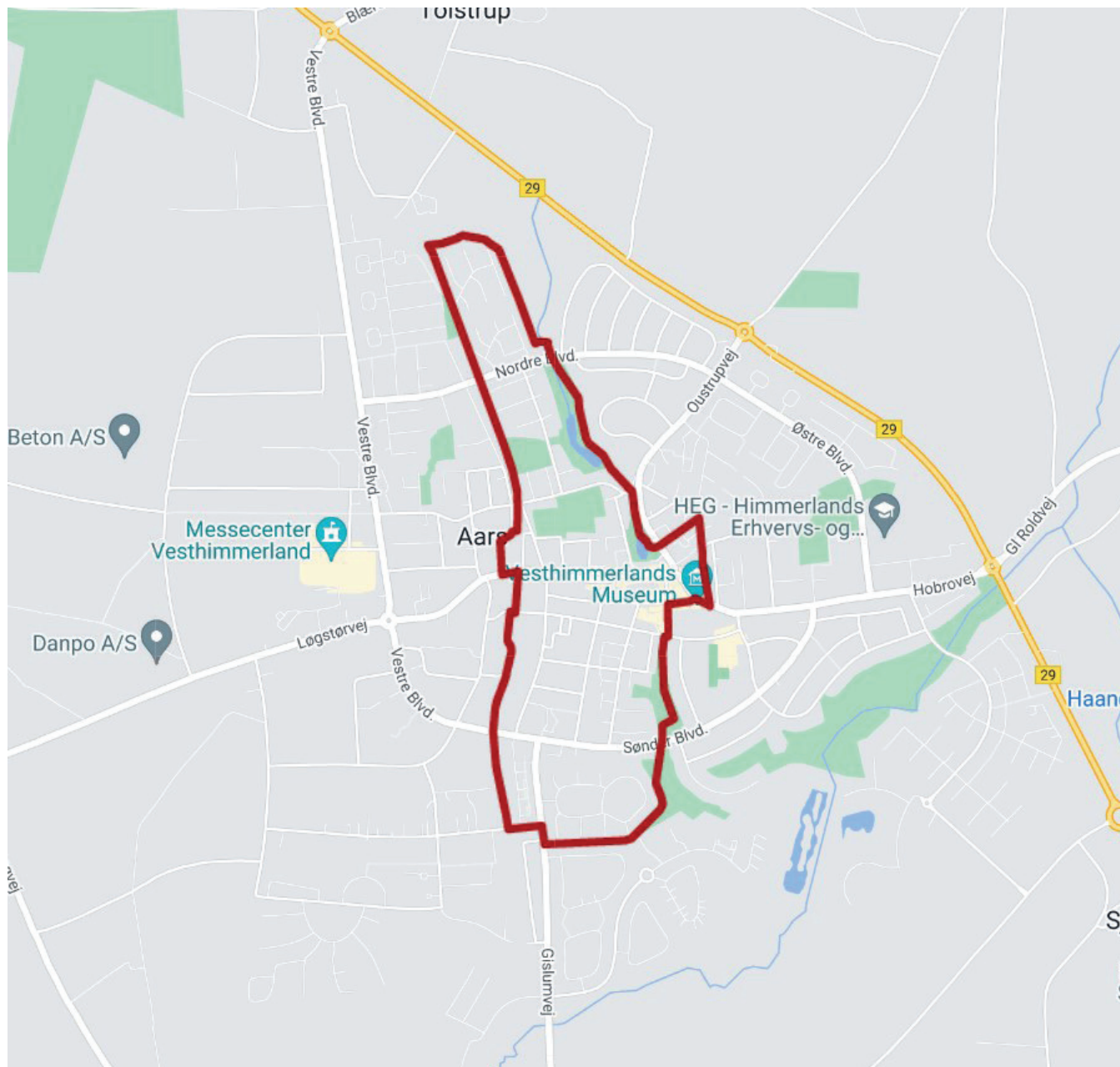
Turen går gennem viadukten videre til et moseområde, hvor en alternativ rute går via Mejsevej, hvorefter skiltene viser til Planetstien.

Tilbage i byen, forbi Coop og Sparekassen, ad Danmarksstien, gennem Rema1000skoven hjem.

Ruten kan gennemføres af alle. Dog er man kørestolsbruger, vil det være nødvendigt med den alternative mulighed ved Mejsevej.

Hjertestien er etableret i samarbejde med Lion klubben i Aars, samt Vesthimmerlands Kommune.

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



Anlægget/Skøjtesø-turen, Gul rute

Beliggenhed: Aars

Startsted: Museet, Søndergade 44

Slutsted: Museet, Søndergade 44

Længde: Ca. 6 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej