

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

Tvebjerg-turen, Blå rute hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Vesthimmerland. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/vesthimmerland](http://lokal.hjerteforeningen.dk/vesthimmerland)

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



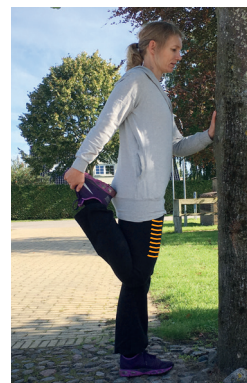
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



Tvebjerg-turen  
Blå rute

# Hjertestien

## Tvebjerg-turen, Blå rute

Turen starter mod vest ad Søndergade.

Der er skiltet med Hjerteforeningens logo samt blå pile, der angiver retningen på ruten.

Turen går gennem Rema1000-skoven, videre til Tvebjerg, det bynære naturområde.

Undervejs er der mulighed for en afstikker op på toppen af Tvebjerg, hvor den smukke udsigt mod vest kan nydes. Her findes også bord og bænk.

Ruten er dels på fortove, dels på naturstier, der enkelte steder er kuperede.

Ruten er for alle almindeligt gående, eventuelt også lette klapvogne.

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

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



Tvebjerg-turen, Blå rute

Beliggenhed: Aars

Startsted: Museet, Søndergade 44

Slutsted: Museet, Søndergade 44

Længde: 5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej