

## 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://www.hjerteforeningen.dk)

Holsted hjertesti er etableret af Vejen. Læs mere om på <http://vejen.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

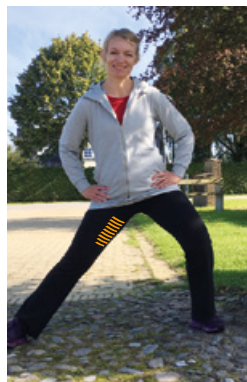
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



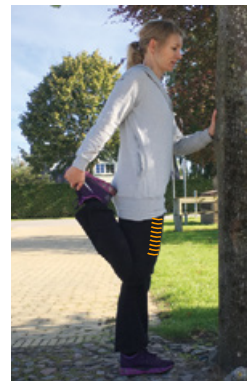
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



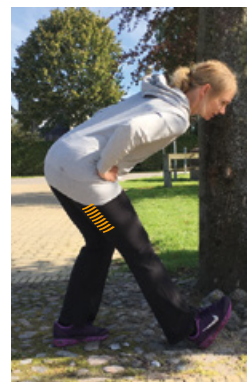
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



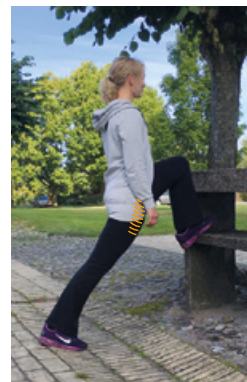
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Holsted**  
hjertesti

# Hjertestien

## Holsted

Stien går gennem skov, by, bebyggelse og kuperet terræn. Der er rigt fugleliv, legeplads og adgang til toilet undervejs og mulighed for at sidde ned på diverse bænke osv.

Ruten er egnet til både picnic og løb.

Formålet med stien er at markere en sti, der giver mulighed for at dyrke motion hele året. Under turen, der er 5,79 km, går man både i natur og gennem byen. Underlaget er meget varieret: asfalt, grus, jord og fliser. Stien er åben døgnet rundt. God tur!

Hjertestien er etableret i et samarbejde mellem lokale borgere og Hjerteforeningen

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



**Holsted**

**Beliggenhed:** Holsted

**Startsted:** Medius, Højmarksvej 18

**Slutsted:** Medius, Højmarksvej 18

**Længde:** 5,79 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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