

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](https://ringkoebing.hjerteforeningen.dk/)

Lodbjerg Hede hjertesti er etableret af Lokalforeningen Ringkøbing. Læs mere om på <https://ringkoebing.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

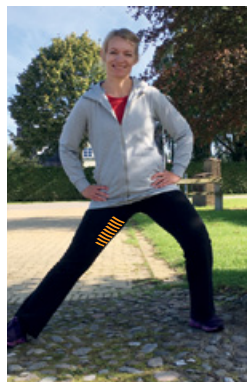
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



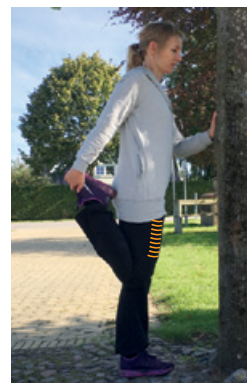
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



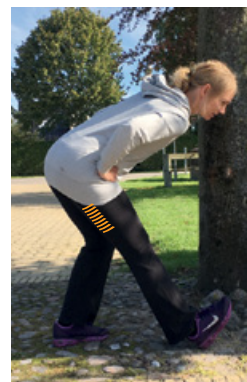
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



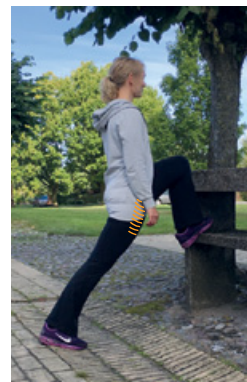
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Lodbjerg Hede
Ringkøbing

Hjertestien

Lodbjerg Hede

Lodbjerg Hede Grundejerforening har i samarbejde med Hjerteforening Ringkøbing anlagt en Hjertestie. Ruten er på 3,5 km. og er afmærket med Hjertestie-logoet.

Hjertestien på Lodbjerg Hede byder på nye naturoplevelser med de skiftende årstider. En rigdom af dufte fra hegn og vilde blomster, høje trætoppe, et rigt fugle- og dyreliv, brede lyngstrækninger og vidt udsyn mod klitter og fjord. På Hjertestien er der indlagt pauser til picnic, leg og motionsøvelser.

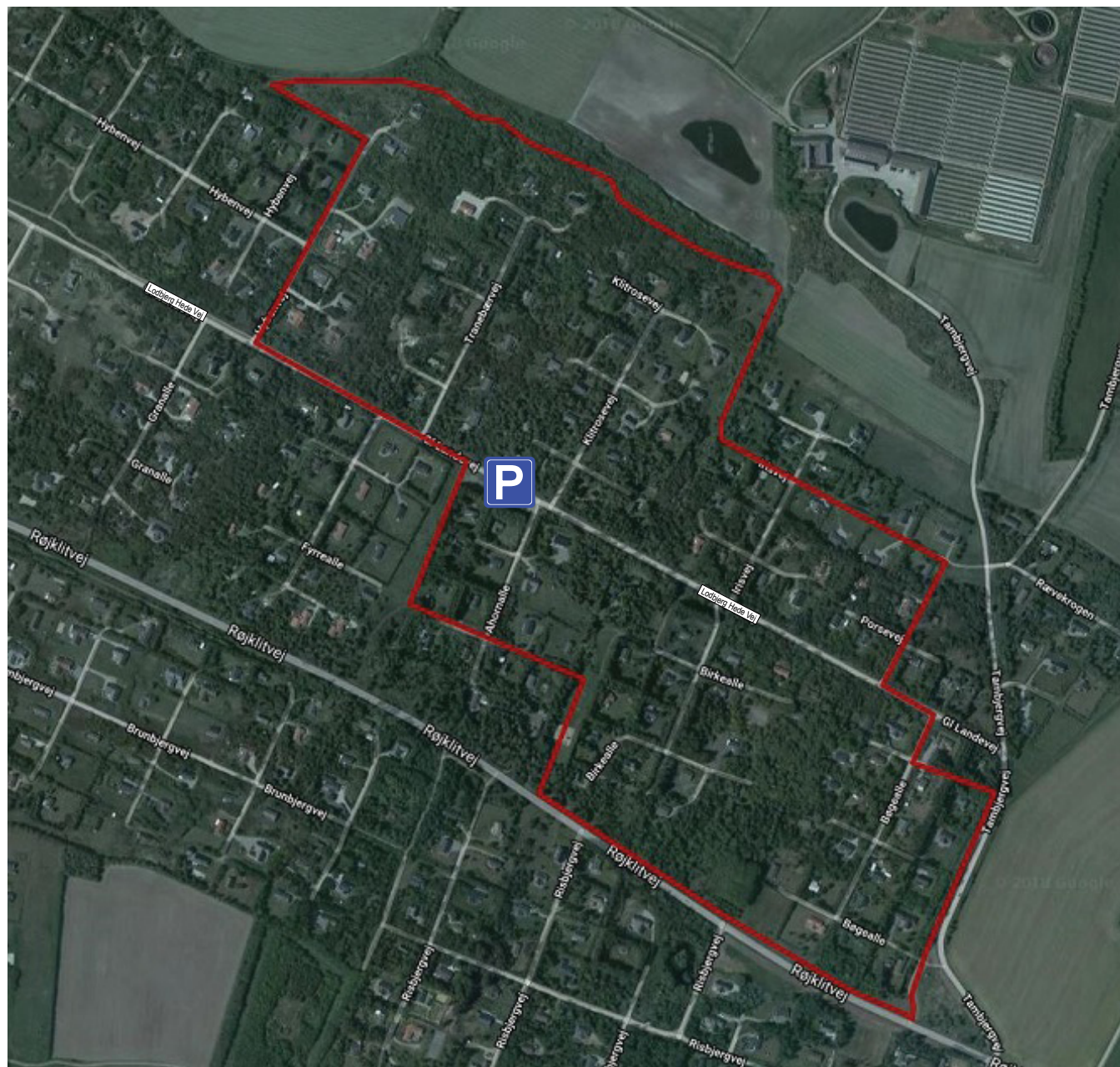
Gå-motion er god motion. Hvad enten du følger byens puls, skovens ro eller din helt egen rytme, så har din krop og dit sind glæde og gavn af en gåtur.

God tur.

Ved start er der mulighed for at parkere.

Foldere findes ved start.

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



Lodbjerg Hede

Beliggenhed: Lodbjerg Hede

Startsted: T-krydset ved Tranebærvej og Lodbjerg Hede Vej

Slutsted: T-krydset ved Tranebærvej og Lodbjerg Hede Vej

Længde: 3,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej