

## 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://hjertestier.dk)

Vemb Hjertesti hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Holstebro . Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro](http://lokal.hjerteforeningen.dk/holstebro)

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

## Hold strækket i 30 sek.

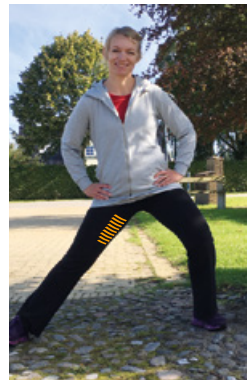
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



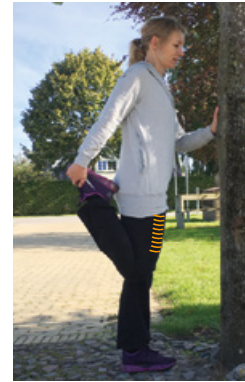
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



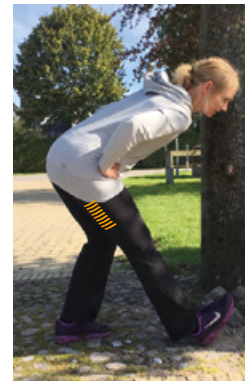
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



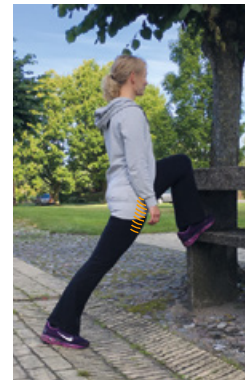
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Vemb Hjertesti**  
Holstebro

# Hjertestien

## Vemb

Langs Storå, skov og våde enge bliver du via naturstier ledt igennem fantastisk Vestjydsk natur. Især fuglelivet gør denne tur til noget helt særligt.

Turen går via broen over åen. Åen følges på natursti til Skærum møl-levej. Herefter følger en natur som veksler mellem yngre skovbeplant-ning og åbne arealer. Til sidst går turen igen langs åen tilbage til start-stedet.

Hunde kan medtages men føres i snor.

Stien er etableret i samarbejde mellem Hjerteforeningen "Vemb vil videre", Naturstyrelsen og Holstebro kommune

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



### Vemb Hjertesti

**Beliggenhed:** Holstebro

**Startsted:** Burvej 2c, Storeå Park, 7570 Vemb

**Slutsted:** Burvej 2c, Storeå Park, 7570 Vemb

**Længde:** 4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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