

## 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 picnicurk 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)

Vildbjerg hjertesti er etableret af Herning. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/herning](http://lokal.hjerteforeningen.dk/herning)

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

## Hold strækket i 30 sek.

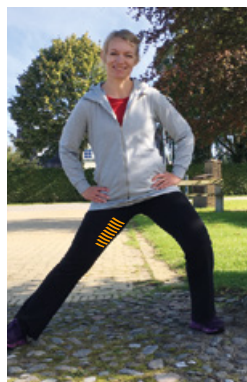
Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



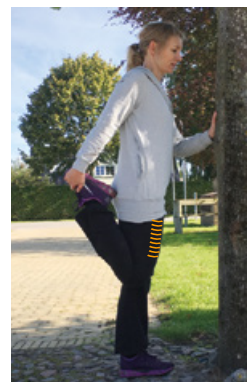
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



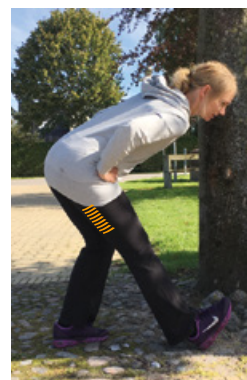
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



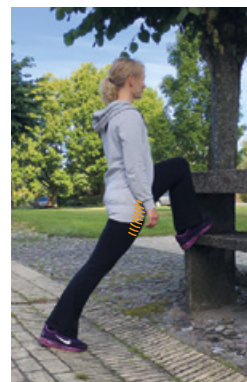
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Vildbjerg**  
Herning

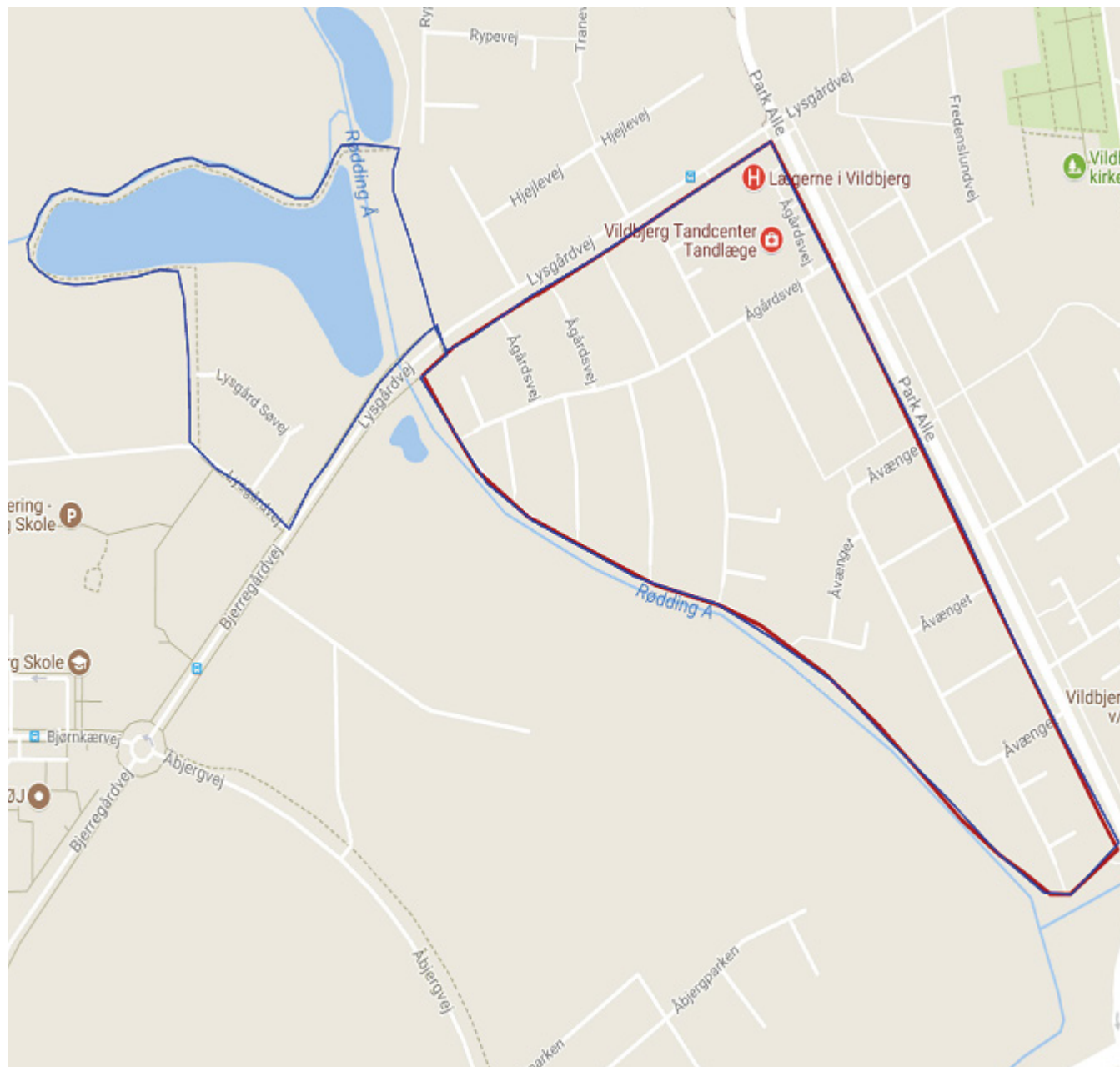
# Hjertestien

## Vildbjerg

Stien går gennem byen og kan bruges hele året, da der rykkes for sne om vinteren. Stien er asfalteret, og den er velegnet til både cykling, løb, kørestole, barnevogne og gangbesværede.

Ud over den afmærkede rute er det muligt at supplere med en gåtur omkring søen på modsatte side af Lysgårdsvej. Dette område er primært på græs og kan være smattet i våde perioder. Der er opsat pæle med skilte langs ruten. Denne rute er ca. 1,5 km.

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



**Vildbjerg**

**Beliggenhed:** Vildbjerg

**Startsted:** Ågården, 7480 Vildbjerg

**Slutsted:** Ågården, 7480 Vildbjerg

**Længde:** 2,2 km + 1,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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