

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjerteststi.

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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Horsens Nord hjerteststi er etableret af Horsens. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/horsens

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

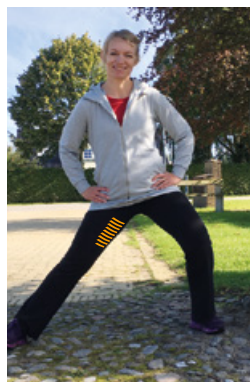
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



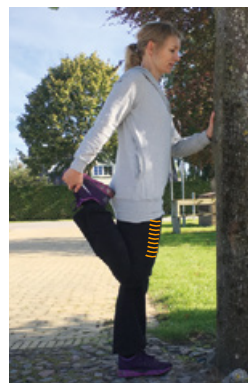
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Horsens Nord
Horsens

Hjertestien

Horsens Nord

Stien er en hjertestie etableret i samarbejde med Hjertereforeningen. Den 5,7 km lang og går fra Lunden og optil og langs med Nørrestrand og tilbage igen.

Der er både stigninger og trapper undervejs, så den er ikke egnet for barnevogne og gangbesværede, medmindre man tager en omvej fra ruten. Undervejs kommer man 2 steder forbi motionsredskaber (i Lunden og ved Forum) med forslag til øvelser for hjertet udviklet af en fysioterapeut fra Vital Horsens.

Der er ligeledes etableret en 1 km lang intervalstrækning med afmærkninger for hver 100m, så man har masser af muligheder for at få pulsen op undervejs.

Hvis man får brug for et hvil, er der flere steder langs ruten opsat bænke.

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

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



Horsens Nord

Beliggenhed: Horsens

Startsted: P-pladsen v. Carolinelundsvej/Sundvej

Slutsted: P-pladsen v. Carolinelundsvej/Sundvej

Længde: 5,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja