

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

Ejstrupsøerne hjerteststi er etableret af Skjern/Tarm. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/skjern

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

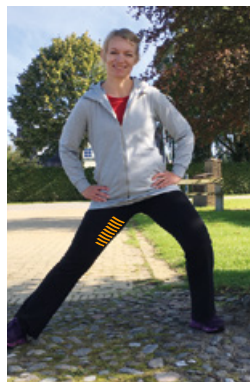
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



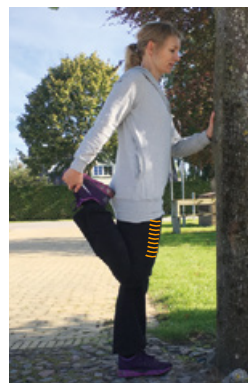
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Ejstrupsøerne
Skjern

Hjertestien

Ejstrupsøerne

Stien går igennem skov og rundt om søer i kuperet terræn. Der er spise- og bålplads og et rigt fugleliv i området.

Stien kan benyttes hele året, der ryddes dog ikke for sne.

Hjertestien er både velegnet til gang, løb, barnevogne og gangbesværede.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Skjern/Tarm.



Ejstrupsøerne

Beliggenhed: Ejstrupsøerne ved Fasterlundvej 6900 Skjern

Startsted: Ejstrupsøerne P-plads

Slutsted: Ejstrupsøerne P-plads

Længde: 0,7 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja