

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

Tarm 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.

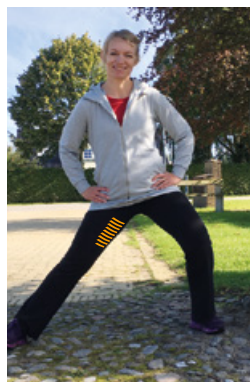
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



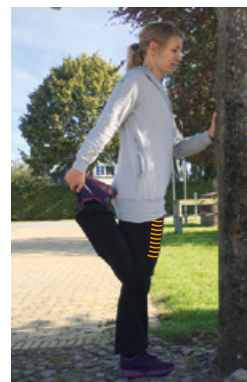
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



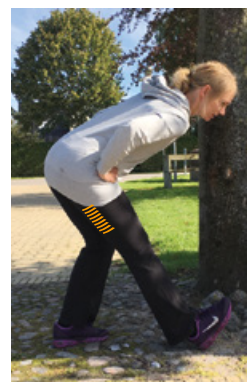
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



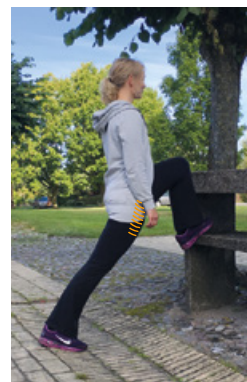
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Tarm
hjerteststi

Hjertestien

Tarm

Stien går gennem skov og let kuperet terræn. Der er et rigt fugleliv i området og legeplads undervejs.

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

Hjertestien er egnet til både gang, løb og cykling - og den er også fremkommelig med barnevogne.

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



Tarm

Beliggenhed: Tarm Kommuneplantage

Startsted: Englændergraven, Østerbyvej

Slutsted: Englændergraven, Østerbyvej

Længde: 2,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja