

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

Bork Havn hjertesti er etableret af lokalforeningen Skjern/Tarm. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://skjern.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på 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



Bork Havn
Bork Havn og fælled

Hjertestien

Bork Havn

Trænger i til at få rørt jer lidt, selvom at I er på ferie? Så kan vi anbefale en tur ned af den nye motionssti, som ligger midt i Bork Havn. Her kan I få dagens motion og nyde den smukke omkringliggende natur, mens at I får pulsen op.

Langs en eksisterende sti, er der på 1000meter opstillet fem poster med 2-3 forskellige motionsredskaber hvert sted. Fordi stien løber ind igennem skoven meget tæt på fjorden, er der flere steder sørget for, at motionisterne kan se ud over vandet, mens de benytter redskaberne. Motionsstien giver mulighed for at få trænet alt, lige fra overarme til ryg og ben. Redskaberne er lette at betjene og der er instruktioner ved alle maskiner.

Det er gratis at bruge maskinerne og de kan selvfølgelig benyttes både af børn og voksne. Der er altså al mulig grund til at tage hele familien med ud i den smukke natur og få et skud motion, selvom at I holder ferie.

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



Bork Havn

Beliggenhed: Bork Havn og Fælles

Startsted: Bork Havn

Slutsted: Bork Havn

Længde: 2,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

