

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 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.

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

Houlkær hjerteststi er etableret af lokalforeningen Viborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://viborg.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



Houlkær
Viborg

Hjertestien

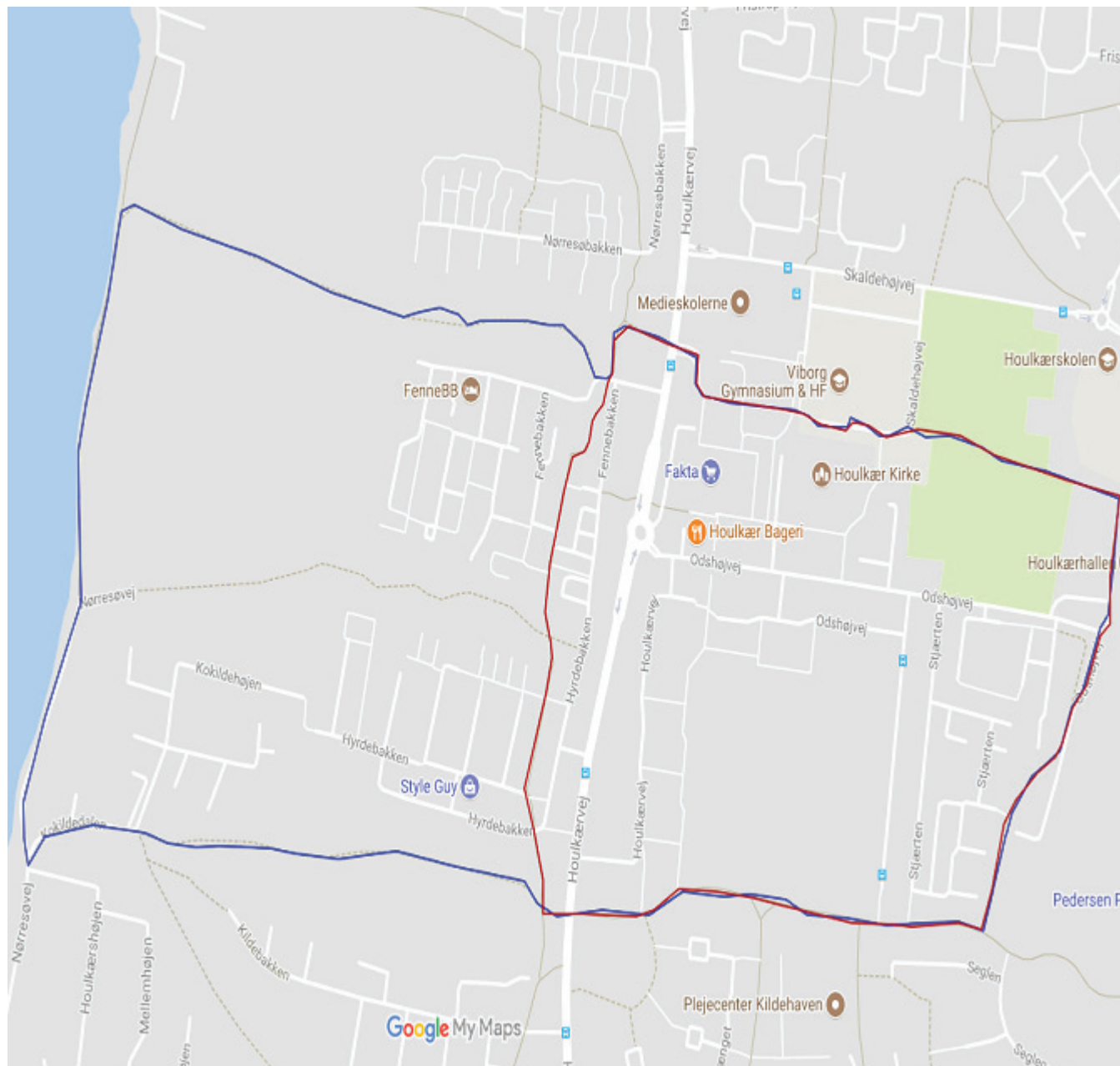
Houlkær

Hjertestien går igennem skov, bebygget område og langs Nørresø. Terrænet er kuperet, og der er et rigt fugleliv i området.

På turen kommer man forbi en legeplads, der er lys på stien og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Den blå rute er 4 km. Ønskes en kortere tur, anbefaler vi den røde rute, som er ca 2.4 km. Turen begynder samme sted, men man undgår det kuperede terræn ned mod søen.

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



Houlkær

Beliggenhed: Houlkær i Viborg

Startsted: Houlkærhallen, Odshøjvej

Slutsted: Houlkærhallen, Odshøjvej

Længde: 2 km og 4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja