

## 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 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](http://hjertestier.dk)

Maritime Drømme hjertesti er etableret af lokalforeningen Skive. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://skive.hjerteforeningen.dk/>

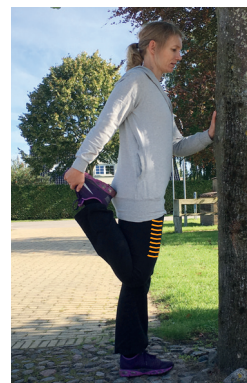
Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Maritime Drømme**  
Skive

# Hjertestien

## Maritime Drømme

Hjertestien går forbi lystbådehavnen og ud forbi de små gamle fiskerhuse. Stien fortsætter over Danmarks længste træbro for derefter at gå ned langs Skive Å, hvor der er et rigt fugleliv.

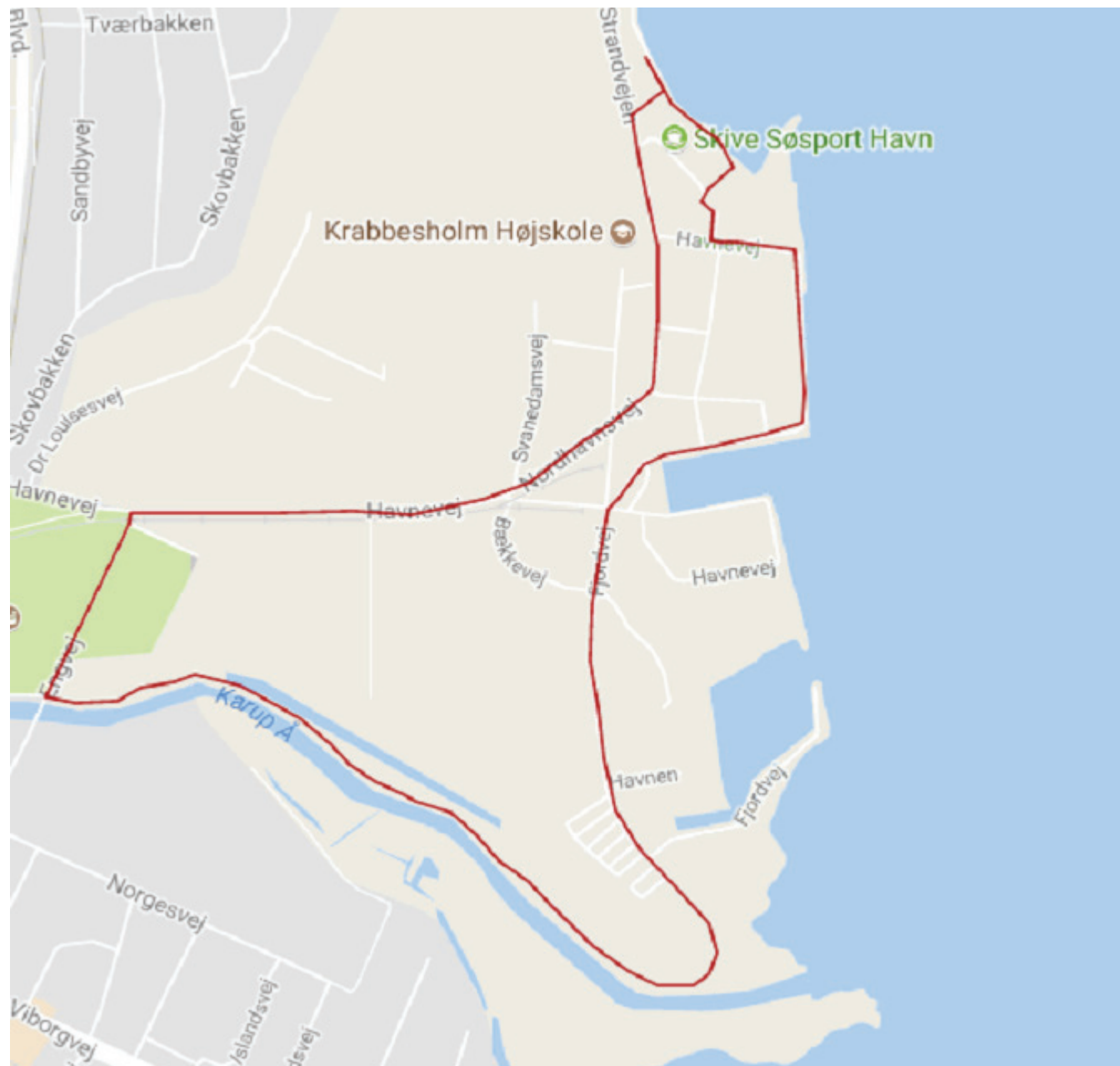
Stien fortsætter i kuperet terræn gennem Krabbesholm Skov, hvor egne er op til 400 år gamle. En gammel "køkkenmødding" er afmærket med en fredningssten. På ruten ligger også Krabbesholm Højskole, en herregård opført i det 16. århundrede.

Ved Gl. Rosenhøj og Svanedamssøen er der opsat træningsstation, så der er gode muligheder for at få pulsen yderligere op. Der er adgang til toilet og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

Der er flere muligheder for at afkorte ruten.

Hjertestien er egnet til både picnic, barnevogne, kørestole og gangbesværede.

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



## Maritime Drømme

**Beliggenhed:** Skive Havn/ Krabbesholm Skovi Viborg

**Startsted:** Hotel Strandtangen Skive Havn

**Slutsted:** Hotel Strandtangen Skive Havn

**Længde:** 4,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Ja