

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

Nørre-Snede hjertesti er etableret af lokalforeningen Ikast-Brande. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://ikast.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



Nørre-Snede
hjertesti

Hjertestien

Nørre-Snede

Hjertestien er etableret i samarbejde mellem Hjerte-foreningen og Ikast-Brande Kommune.

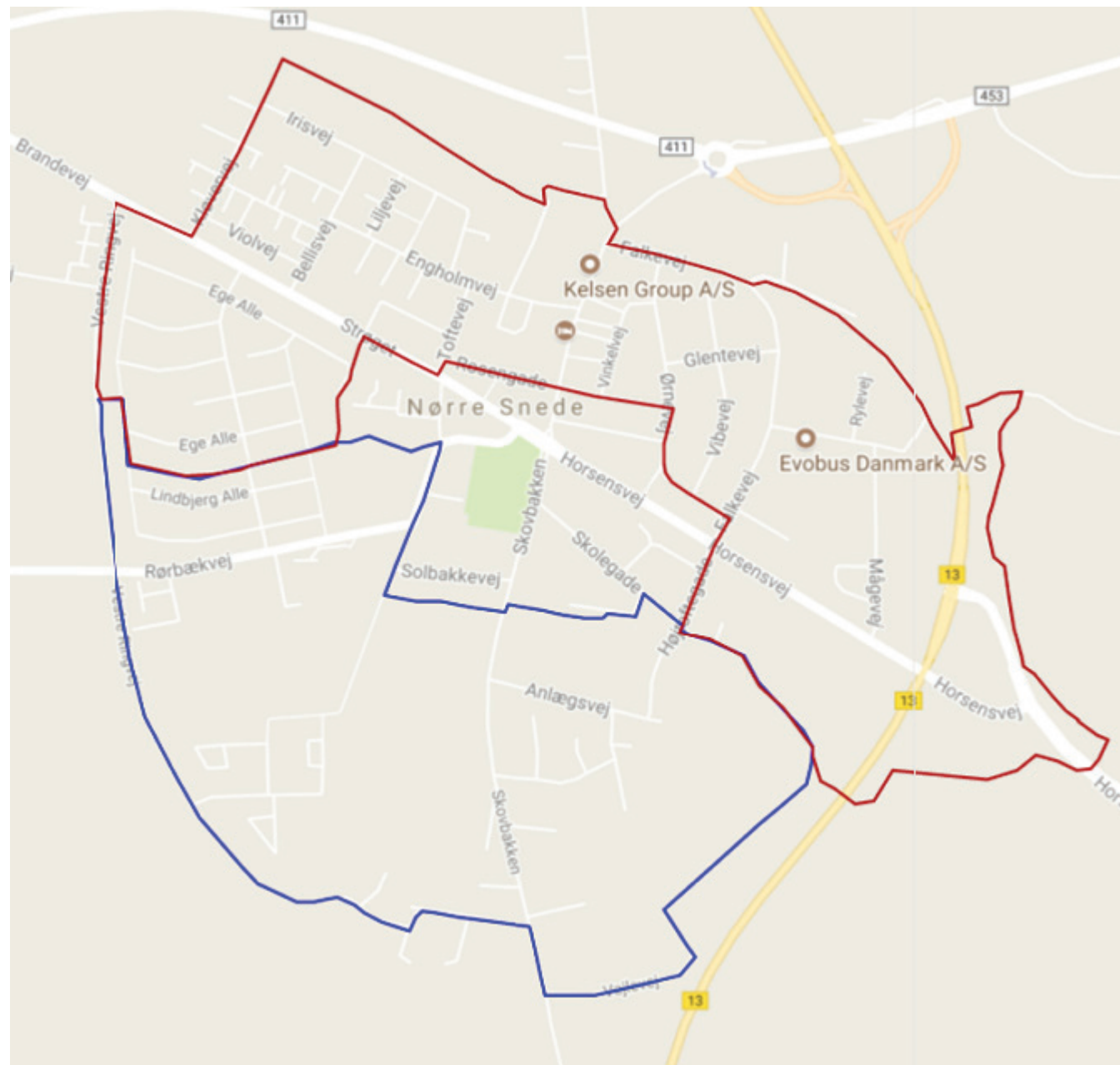
Stien går igennem mange forskellige typer af natur, og det er intentionen, at stien skal gøre brugerne opmærksomme på de smukke naturområder og samtidig skabe mulighed for gå-, løbe- og cykelture.

Hjertestien skaber forbindelse mellem land og by, og giver brugerne mulighed for at bevæge sig ud på ruten direkte fra byen. Det er muligt at forlænge eller afkorte turen.

Der er opsat informationstavler om områdets historie, natur og geologi.

Området har et rigt fugleliv, og stien er egnet til både picnic, løb, barnevogne, kørestole og gangbesværede. Stien kan benyttes hele året.

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



Nørre-Snede
Beliggenhed: Ikast-Brande
Startsted: Centrum
Slutsted: Centrum

Længde: 3 km og 6 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja