

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

Trend hjertesti er etableret af lokalforeningen Vesthimmerland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://vesthimmerland.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



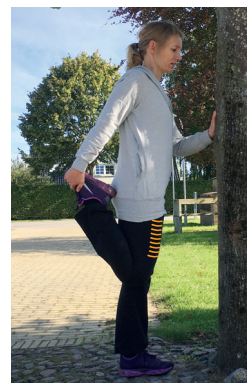
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Trend**  
hjertesti

# Hjertestien

## Trend

Trend er et rekreativt område i kommunen, der byder på mange oplevelser med skov, strand rigt dyreliv, stort sommerhusområde, campingplads, Vitskøl Kloster og Kro og hvor der er rum og plads til at nyde stilheden.

Ruten er tilrettelagt så man kan nyde udsigten over Limfjorden mod øst med skov og frodige marker.

Oplevelser der beriger os på vores rute i Trend sommerhusområde.

Ruten er anlagt i samarbejde mellem Trend Sommerhusforeningen og Hjerteforeningen Vesthimmerland.

Spørgsmål kan rettes til Hjerteforeningen Vesthimmerlands formand Per Godiksen tlf. 9862 2727/4011 3422.

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



**Trend**

**Beliggenhed:** Trend

**Startsted:** Butik Trend, gl. aalborgvej 39

**Slutsted:** Butik Trend, gl. aalborgvej 39

**Længde:** 6 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

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