

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

Råsted Plantage hjertesti er etableret af Holstebro lokalforening. Læs mere om på holstebro.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



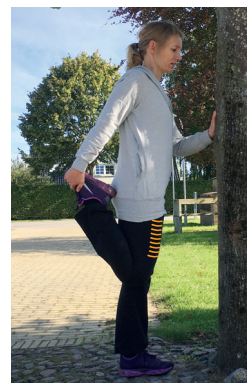
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



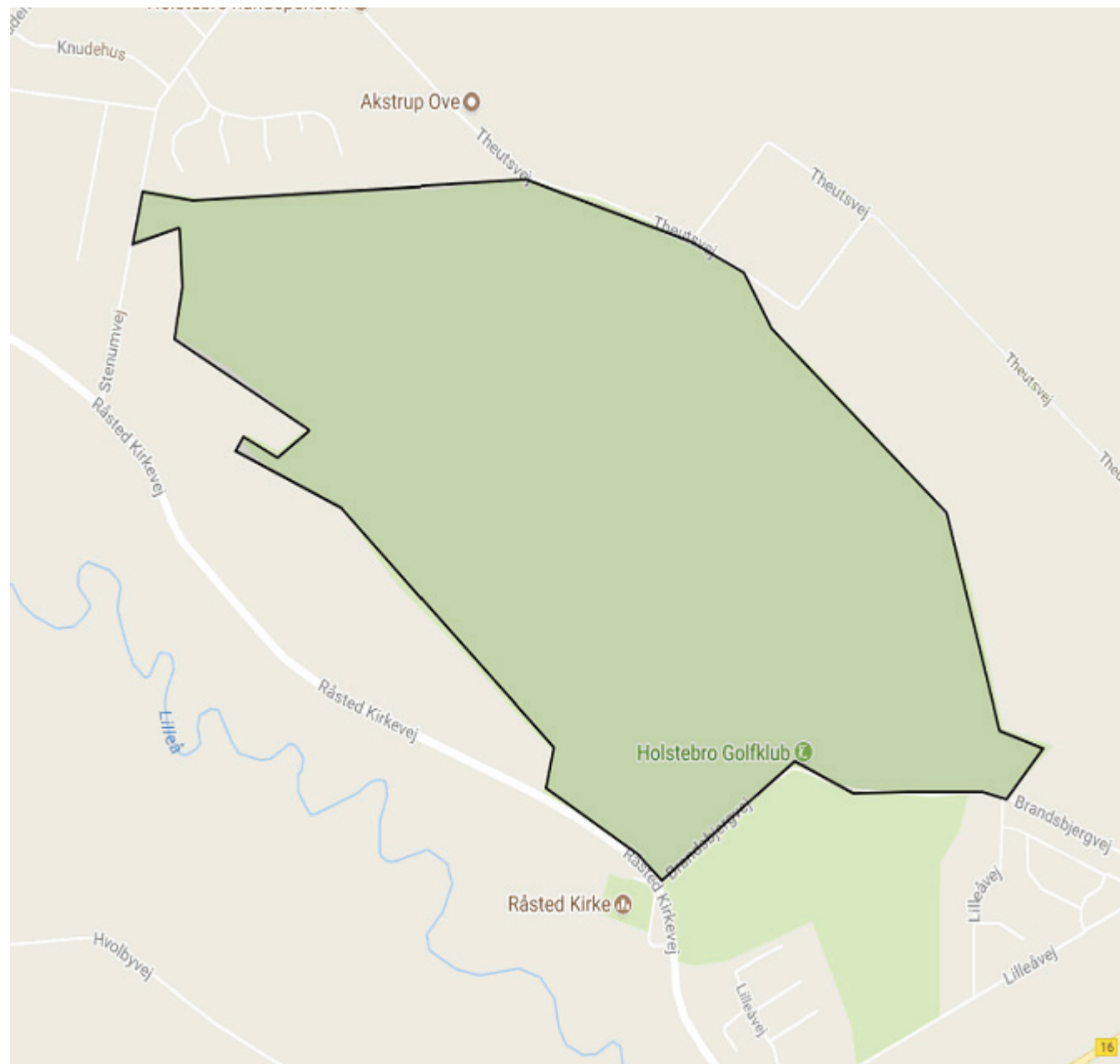
Råsted Plantage
Vemb

Hjertestien

Råsted Plantage

Ruten går rundt om golfbanen. Hvor ruten krydser golfbanen, er der skilte, der fortæller, her er golfbane. En dejlig rute gennem Råsted Plantage med meget vekslende vegetation. Nogle steder er der kronvildt og rådyr, som der er chance for at opleve. Efter en dejlig tur på stien kan man besøge Golf Cafeen, hvor der kan købes mange forskellige retter, som kan nydes med udsigt fra golfklubbens lyse og venlige lokaler.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Holstebro lokalforening.



Råsted Plantage

Beliggenhed: Vemb

Startsted: Brandsbjerg vej 4, Råsted, 7570 Vemb

Slutsted: Brandsbjerg vej 4, Råsted, 7570 Vemb

Længde: 5,0 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej