

## 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 picnicur 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)

Hjerteststi ved Fyrkat Engsø hjerteststi er etableret af Hjerteforeningen Mariagerfjord. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/mariagerfjord](http://lokal.hjerteforeningen.dk/mariagerfjord)

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



**Hjerteststi ved  
Fyrkat Engsø**  
Hobro

# Hjertestien

## Hjertestesti ved Fyrkat Engso

Fra parkeringspladsen går man ad grusvejen, Thostrup Hovgaard, til jernbaneviadukten på modsatte side af Engsoen. Neden for viadukten drejes til højre ad Thostrup Hovgaard, som følges frem til Aalykkevej, hvor der drejes til højre i retning mod byen. Efter ca. 50 meter drejes igen til højre ad grusvejen op gennem et lille skovområde, hvor man ved at følge pilene når frem til et kolonihaveområde. Dette passerer og sti-pilene viser nu ned mod stien, der fører over til stiforløbet ved Onsild Å. Herfra følges stien langs åen tilbage til Vikingeborgen Fyrkat.

De opsatte pile viser også, hvordan man går den modsatte vej rundt om Fyrkat Engso.

Fyrkat Engso er et bynært naturområde i Onsild Ådal mellem byen Hobro og Vikingeborgen Fyrkat.

Den blev genskabt i 2009 som led i et projekt, der skulle rense vandet fra Onsild Å for næringsstoffer ved at lade en del af vandet strømme gennem søen.

Samtidig skulle sø-projektet give en rigere og mere natur i ådalen.

I det naturskønne område med den 30 ha store Fyrkat Engso er der et meget rigt fugleliv, ligesom der f. eks. også er observeret oddere i området.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Hjerteforeningen Mariagerfjord.



### Hjertestesti ved Fyrkat Engso

**Beliggenhed:** Hobro

**Startsted:** Parkeringspladsen ved Vikingeborgen Fyrkat

**Slutsted:** Parkeringspladsen ved Vikingeborgen Fyrkat

**Længde:** 3,2 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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