

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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 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.

Hjerterforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Skagen hjerteststi er etableret af Frederikshavn. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/frederikshavn

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

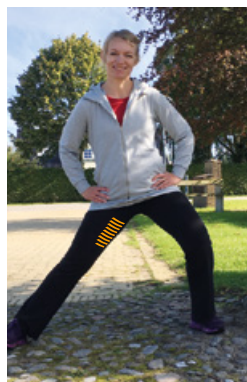
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



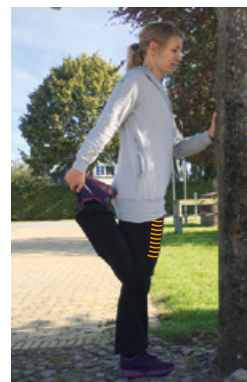
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



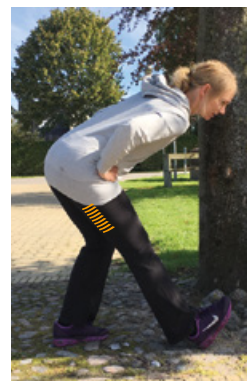
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



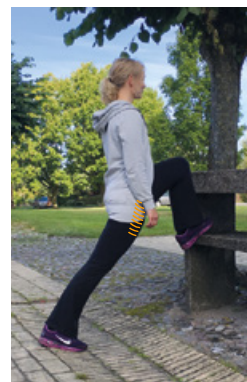
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Skagen
hjerteststi

Hjertestien

Skagen

Stien løber igennem den smukke Byfogedskov, hvor P. S. Krøyers hus ligger.

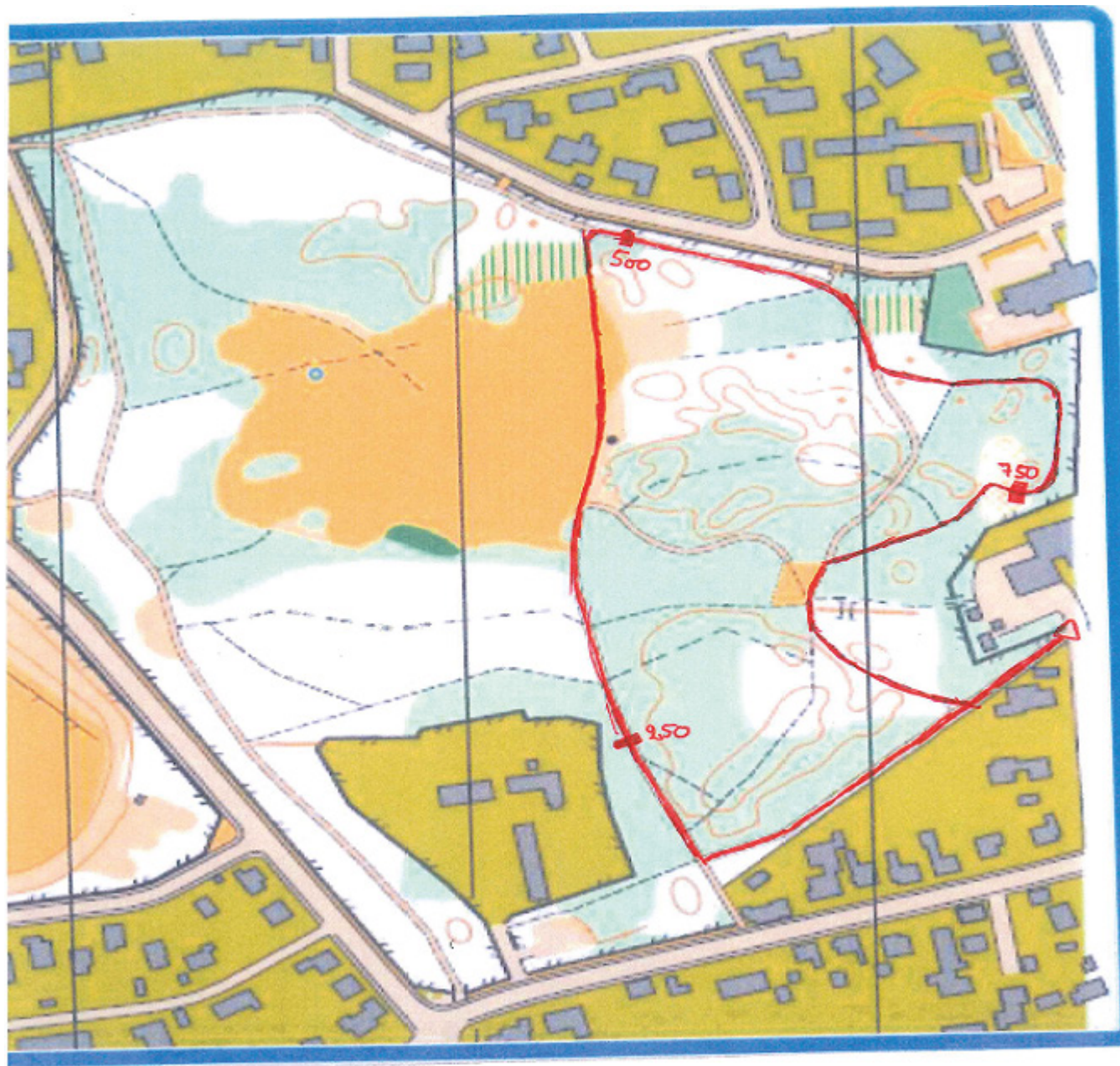
Det er en af Danmarks korteste hjertestier - men verdens bedste træningsredskab, hvis du skal i form. Her kan alle være med. Måske kan du gå 250 m og løbe de næste 250 m, for derefter at gå igen. Der er mange muligheder for at træne og måle dine fremskridt.

Hjertestien er 1 km og inddelt med markeringsmærker ved 250 m, 500 m og 750 m. Den er anlagt så der er mulighed for at forbedre både din muskelmasse, din kondition og din balance.

Skagen hjertestei er etableret i samarbejde mellem Hjerte-foreningen og Naturstyrelsen.

Sundhedscenter Skagen, Hans Bangs Vej, har åbent hver mandag fra kl: 10-15. Her kan du få målt dit blodtryk, få vejledning om stien og en snak om sundhed.

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



Skagen

Beliggenhed: Byfogedskov Skagen

Startsted: Byfogedskoven

Slutsted: Byfogedskoven

Længde: 1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej