

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 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.

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

Klim Bjerg hjerteststi er etableret af Jammerbugt. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/jammerbugt

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

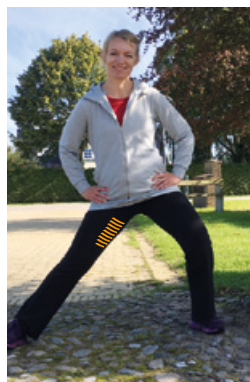
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



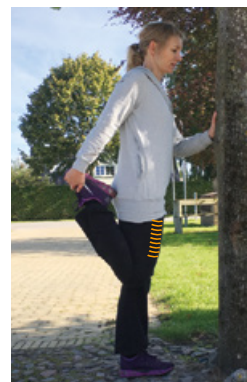
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



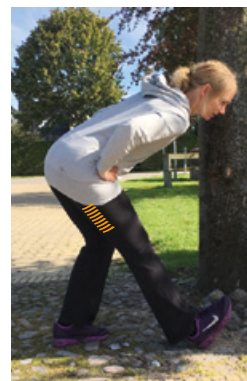
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



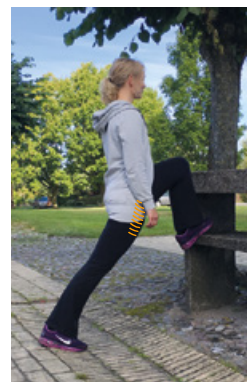
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Klim Bjerg
Fjerritslev

Hjertestien

Klim Bjerg

Smuk hjertesti i Nordjysk natur med udsigt over Vesterhavet.

Hjertestien er lavet i samarbejde med Thorup-Klim Skole, hvor skolebørnene har de lavet hjerter, der hænger på træerne langs stien.

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



Klim Bjerg

Beliggenhed: Klim, 9690 Fjerritslev

Startsted: P-plads ved kalkgraven

Slutsted: P-plads ved kalkgraven

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej