

## 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 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)

Engsmark plantage hjertesti er etableret af Syddjurs lokalforening. Læs mere om på [lokal.hjerteforeningen.dk/syddjurs](http://lokal.hjerteforeningen.dk/syddjurs)

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



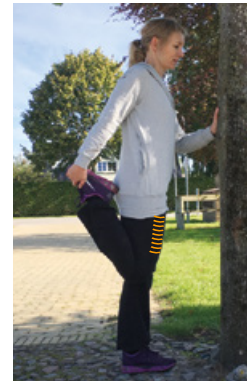
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



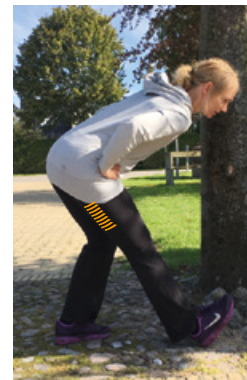
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



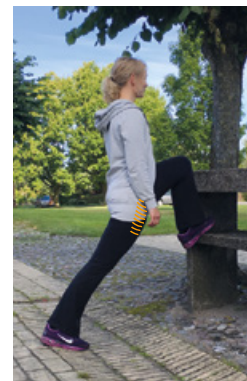
Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Engsmark plantage**  
Ebeltoft

# Hjertestien

## Engsmark plantage

Djurslands Plantningsforening købte Egsmark Plantage i 1929 for at omdanne den til demonstrationsplantage for alle dem, der gerne vil vide mere om plantagen og plantagedrift, og planningssagen generelt. Her er bl.a. plancher om foreningens historie og skilte om træsorterne som f.eks. klitfyr, koreansk fyr, tuja, fuglekirsebær, skovfyr, bøg, lærk og sitkagran. Information er tilgængeligt digitalt via QR-kode, så besøgende kan få flere oplysninger via smartphone. Plantagen er på ca. 13 ha., og går rundt til de mange parceller med forskellige arter af gran og fyr. Længst tilbage i plantagen er der fin udsigt over Stubbe Sø.

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



**Engsmark plantage**

**Beliggenhed:** Ebeltoft

**Startsted:** P-plads ved Rønnevej 24, hvor Tirstrupvejen munder ud i rute 21, Syddjurs

**Slutsted:** P-plads ved Rønnevej 24, hvor Tirstrupvejen munder ud i rute 21, Syddjurs

**Længde:** 1,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej