

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 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

Femhøjsande Plantage hjerteststi er etableret af lokalforeningen Ringkøbing. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://ringkoebing.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



Ringkøbing
Femhøjsande Plantage

Hjertestien

Femhøjsande Plantage

Stien begynder ved Femhøjsande Plantage, 3 km øst for Ringkøbing – ud af Herningvej fra Ringkøbing.

Når man kommer fra Ringkøbing skal man dreje til venstre mod Kærby, ned af Kærbyvej og umiddelbart derefter ligger parkeringspladsen på højre hånd.

Der er mulighed for at nyde sin medbragte mad ved borde ved Hjertestiens begyndelse. Der er også mulighed for at grille.

I Plantagen er der en dejlig skovlegeplads som er meget velegnet til børnene.

Stien er velegnet for barnevogne og dårligt gående.

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



Femhøjsande Plantage

Beliggenhed: Ringkøbing

Startsted: Kærbyvej P-plads

Slutsted: Kærbyvej P-plads

Længde: 2.6 km og 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja