

## 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 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](http://hjertestier.dk)

Femø hjertesti er etableret af lokalforeningen Lolland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://lolland.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



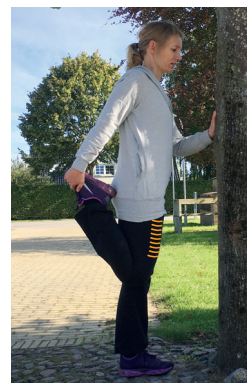
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



## Femø hjertestier

1 og 2

# Hjertestien

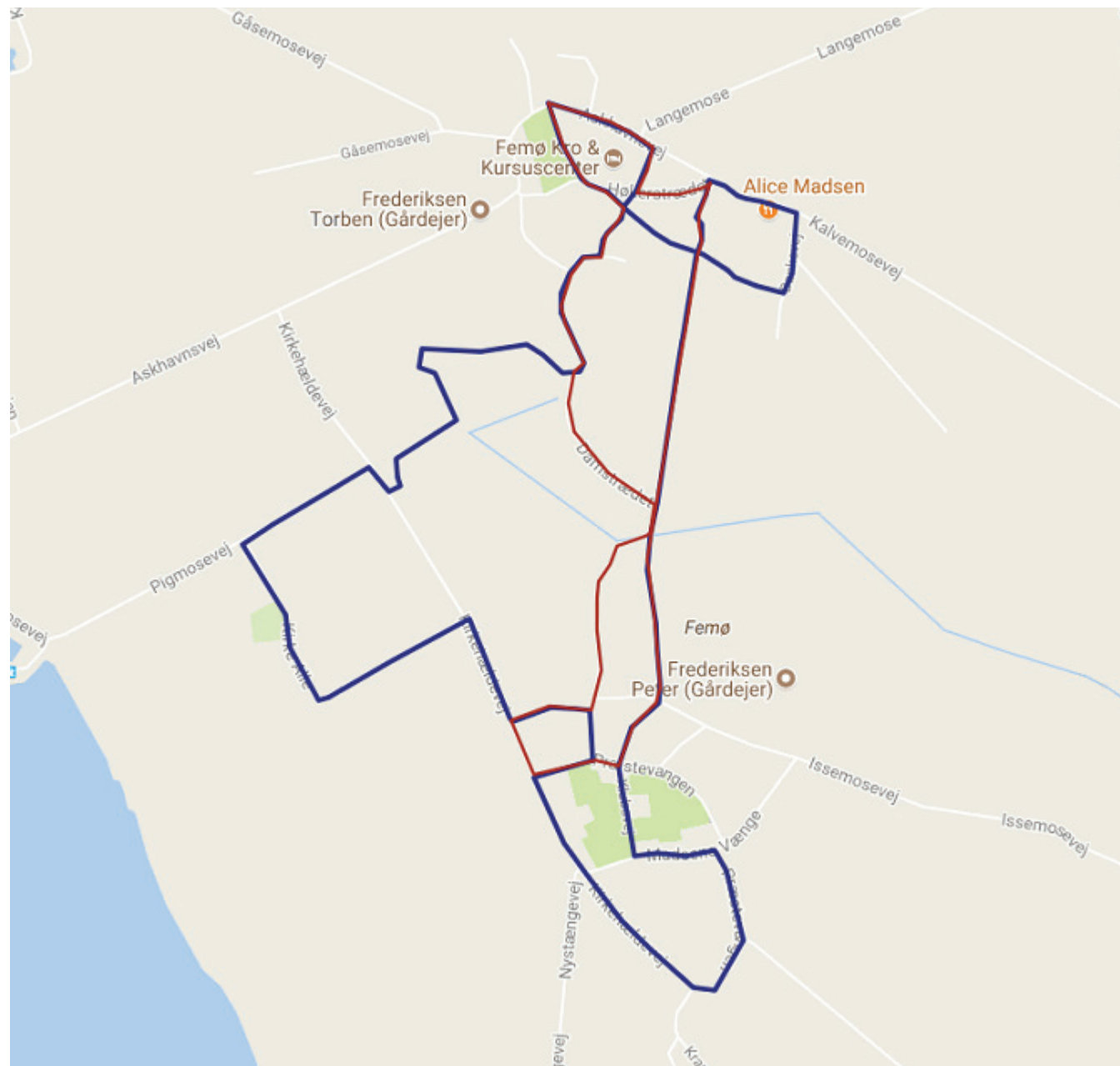
## Femø hjertestier

Foldere over øens stier findes hos øens lokale handlende. Der er spisesteder i Nørreby og på Femø Havn - ikke langt fra de to hjertestier.

Langs de to ruter er der flere muligheder for siddende ophold og picnic undervejs. Begge ruter starter i det offentlige anlæg i Nørreby, hvor der ligeledes er borde og bænke.

De to hjertestier er bygget op om de 9 tilbageværende historiske stier på Femø. For generationer af Femøboere har disse stier været vigtige færdselsårer, som flittigt blev benyttet, når man skulle rundt i landsbyerne eller på visit i nabolandsbyen. I dag har stierne imidlertid mistet deres oprindelige betydning som lokale trafikårer, men er kulturhistoriske spor, der er skabt til rekreative vandreture gennem øens smukke alpelandskab. Stierne egnes også som træningsruter for motionerende. Brug dem til fods og på cykel. Ved cykling på stierne skal du dog være opmærksom på, at stierne nogle steder stopper brat og ofte er stejle ved de tværgående offentlige veje. Husk at passe på den krydsende trafik!

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



**Femø hjertestier**  
**Beliggenhed:** Femø  
**Startsted:** Anlægget i Nørreby  
**Slutsted:** Anlægget i Nørreby

**Længde:** 3,45 km og 6,1 km  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Nej  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej