

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 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.

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

Gybels Plantage hjertesti er etableret af lokalforeningen Sæby. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://saeby.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



 **HJERTE**
FORENINGEN
Det gælder livet



Gybels Plantage
Sæby

Hjertestien

Gybels Plantage

Hjertestien er anlagt i Gybels Plantage, og den fører dig rundt i stort set hele skovens udstrækning.

På turen er der mulighed for at dyrke styrketræning med motionsredskaberne ved søen.

I skoven er der et rigt dyre- og fugleliv, og der må plukkes nødder, bær, svampe, blomster m.m.

Der må tændes bål ved Madpakkehuset.

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



Gybels Plantage

Beliggenhed: Kjeldgaardsvej, 9300 Sæby

Startsted: P-pladsen v. Kjeldgaardsvej

Slutsted: P-pladsen v. Kjeldgaardsvej

Længde: 3,1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja