

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

Ovstrupskov hjertesti er etableret af lokalforeningen Guldborgsund. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://guldborgsund.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



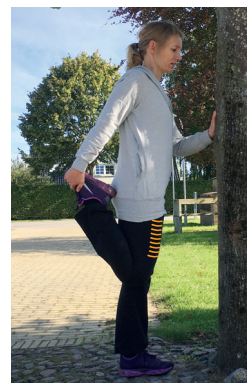
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Ovstrupskov**  
Falster

# Hjertestien

## Ovstrupskov

Ovstrup og Hannenov skov er to offentlige skove, som hører under Naturstyrelsen Storstrøm. Et stort sammenhængende område midt på Falster, der udgør 530 ha skov, mose og engarealer.

Hjertestien har fået nye piktogrammer langs den 4,5 km lange rute, så det er let at finde vej igennem det spændende natur- og kulturområde. Der er opstillet bænke langs med ruten, og her er det muligt at tage et hvil undervejs.

I skoven kan man finde flere fortidsminder og også rester af tidligere tiders landbrugskultur i form af de sjældne højryggede agre.

Hjertestien er egnet til både picnic, løb, barnevogne, cykel-, gå- og rideture.

Der er toiletter ved Virkethus, ca. 500 meter fra startstedet.

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



### Ovstrupskov

**Beliggenhed:** Skadekilde på Fjællebrovej

**Startsted:** Skadekilde på Fjællebrovej

**Slutsted:** Skadekilde på Fjællebrovej

**Længde:** 4,5 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej