

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

Sundhedsparken hjertesti er etableret af lokalforeningen Mors. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://mors.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



Sundhedsparken
Nykøbing Mors

Hjertestien

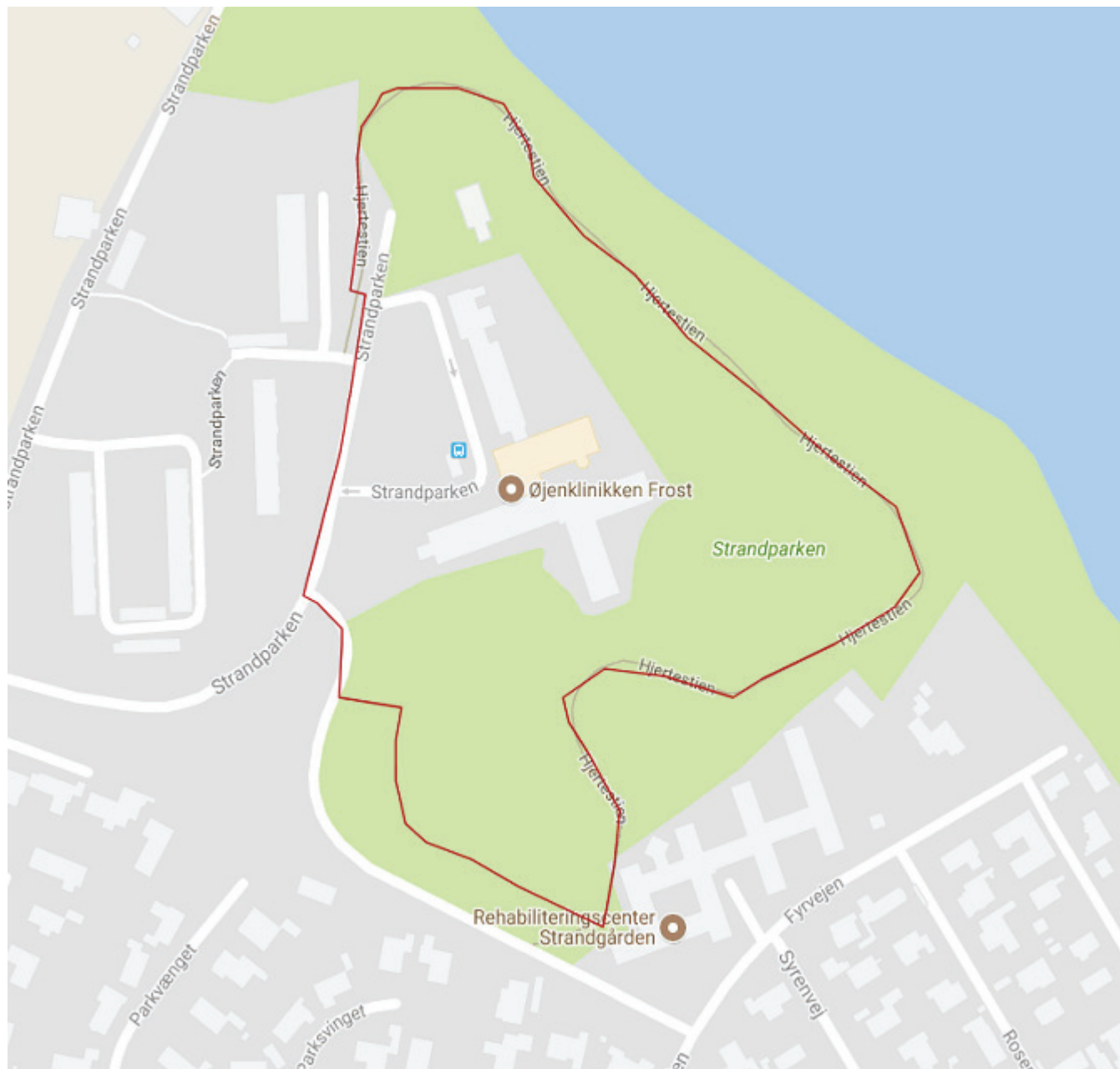
Sundhedsparken

Stien går gennem kuperet terræn og langs strand og hav. Hunde må gå uden snor og der er rigt fugleliv. Stien kan bruges hele året, da der ryddes for sne osv.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne, rullestole og gangbesværede.

Start på stien er ved indgangen til det tidligere Mors Sygehus. Sygehusets tre etager er i dag omdannet til et Sundhedscenter som indeholder to lægepraksis, to øjenlæger, en ørelæge samt dagkirurgi og dialyse-/røntgenafdelinger. Stien kommer forbi revalideringscentret, samt igennem sundhedsparken. På stien hele vejen rundt er der opsat skilte med små gymnastiske øvelser der kan udføres på stedet. På stien langs med Limfjorden er der udsigt til Salling og Øen Fur. Stien er grusbelagt og egner sig til kørestole, rollatorer og gangbesværede.

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



Sundhedsparken

Beliggenhed: Nykøbing Mors

Startsted: Strandparken 76

Slutsted: Strandparken 76

Længde: 1,2 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja