

## 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)

Hjertestien ved Svinklovene hjertesti er etableret af lokalforeningen Jammerbugten. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://jammerbugten.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



## Hjertestien ved Svinklovene

# Hjertestien

## Hjertestien ved Svinklovene

Ved Svinklovene er der anlagt en sti, som tager motionisten med både højt og lavt. Turen er lagt som en sløjfe og kan starte og slutte 3 forskellige steder. Ruten går gennem klitheden og forbi det smukke gamle Svinkløv Badehotel, som blev bygget i 1925. Højt over havet og med en fantastisk udsigt over Jammerbugten, går ruten ad Svinklovene på Sømærkestien, der fører forbi udkigsbunkeren fra 2. verdenskrig 60 meter over havets overflade, og forbi Svinkløv Camping, der begyndte som en lejrplads i slutningen af 1920'erne.

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



**Hjertestien ved Svinklovene**  
**Beliggenhed:** Svinklovene, Fjerritslev  
**Startsted:** Evt. Svinkløv Camping  
**Slutsted:** Evt. Svinkløv Camping

**Længde:** 4,2 km  
**Mulighed for parkering:** Ja  
**Mulighed for offentlig transport:** Nej  
**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej