

## 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)

Uhrehøj Plantage hjertesti er etableret af lokalforeningen Vesthimmerland. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <http://vesthimmerland.hjerteforeningen.dk/>

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

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



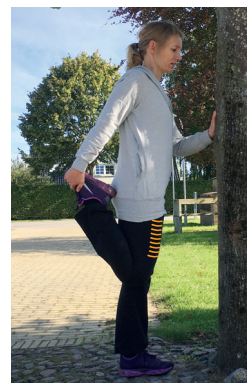
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Uhrehøj Plantage**  
Uhrehøj

# Hjertestien

## Uhrehøj Plantage

Hjertestien er 3 km afmærket vandresti i Uhrehøj Plantage. I dejligt skovområde, med bakker og sø. Indkørsel fra Strandbyvej ved afkørsel mod nr.91-107, 9640 Farsø.

Plantagen ligger i et område, som er dannet i slutningen af sidste istid. Indlandsisen smeltede, men det skete ikke på en gang. I kolde perioder under afsmeltingen voksede isskjoldet igen. Under et af disse genfremstød blev der opbygget et randmorænestrøg fra det mellemste Thy over molerområderne på Mors og Fur til Hobro og Randers. I dette strøg ligger Uhrehøje og Myrhøj Plantage.

På trods af træerne kan du tydeligt opleve randmorænestrøget i plantagerne. Kontrasten mellem det flade landskab i Myrhøj Plantage og bakkerne i Uhrehøje Plantage er slående. Mens bakkerne i Uhrehøje består af vekslende lag af moræneler og sand, der er skubbet sammen af isen, er fladerne i Myrhøj dannet af smeltevandet.

Spørgsmål kan rettes til Hjerteforeningen Vesthimmerlands formand Per Godiksen på 9862 2727 / 4011 3422 eller på [godiksen@mail.tele.dk](mailto:godiksen@mail.tele.dk).

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende,



**Hjertelinjen**

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



**Uhrehøj Plantage**

**Beliggenhed:** Uhrehøj Plantage

**Startsted:** P-plads fra Farsøvej, afkørsel mod nr.91-107

**Slutsted:** P-plads fra Farsøvej nr. 107

**Længde:** 3 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Nej

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