



Skagen hjertestien

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



Hvad er en hjertestien?

En hjertestien 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 hjertestien.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicur 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

Skagen hjertestien er etableret af lokalforeningen Frederikshavn. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på frederikshavn.hjerteForeningen.dk

Læs mere om HjerteForeningen på hjerteForeningen.dk

Hjertestien

Skagen

Stien løber igennem den smukke Byfogedskov, hvor P. S. Krøyers hus ligger.

Det er en af Danmarks korteste hjertestier - men verdens bedste træningsredskab, hvis du skal i form. Her kan alle være med. Måske kan du gå 250 m og løbe de næste 250 m, for derefter at gå igen. Der er mange muligheder for at træne og måle dine fremskridt.

Hjertestien er 1 km og inddelt med markeringsmærker ved 250 m, 500 m og 750 m. Den er anlagt så der er mulighed for at forbedre både din muskelmasse, din kondition og din balance.

Skagen hjertestie er etableret i samarbejde mellem Hjerteforeningen og Naturstyrelsen.

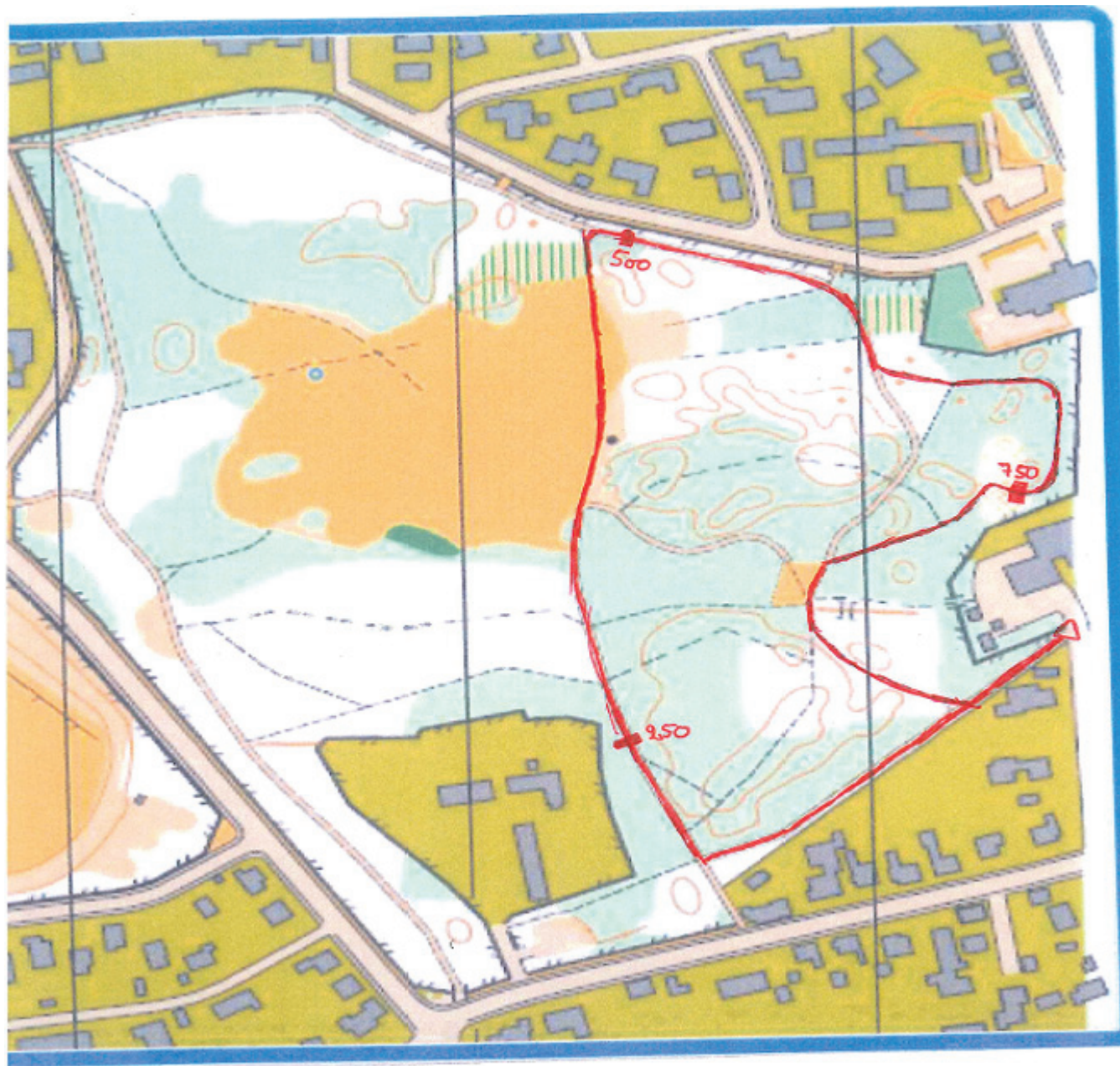
Sundhedscenter Skagen, Hans Bangs Vej, har åbent hver mandag fra kl: 10-15. Her kan du få målt dit blodtryk, få vejledning om stien og en snak om sundhed.

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

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende



Skagen

Beliggenhed: Byfogedskov Skagen

Startsted: Byfogedskoven

Slutsted: Byfogedskoven

Længde: 1 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej