

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



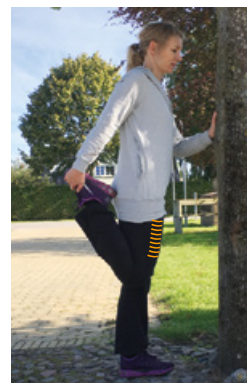
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



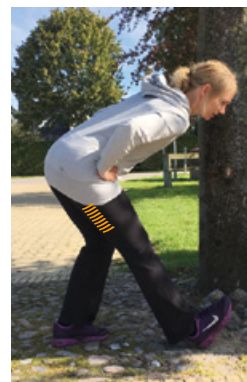
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



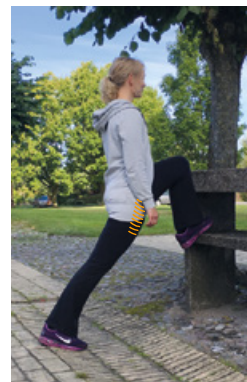
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Hvad er en 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 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

Nystrup Plantage hjertesti er etableret af Thisted lokalforening. Læs mere om på <https://lokal.hjerteforeningen.dk/thisted/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk



Nystrup Plantage
Thy

Hjertestien

Nystrup Plantage

Stierne ligger i Nationalpark Thy, hvor der er et rigt dyreliv. De går igennem skoven og langs Vandet Sø.

Der er en rute på 10 km (afmærket med hjertesti-logoet og rødt) og en rute på 5 km (afmærket med hjertesti-logoet og blå). Begge ruter er velegnede til løb, og stierne kan bruges året rundt. Ved meget sne, etableres der optrukne skiløjper for langrendsløbere.

Hjerteforeningen ønsker rigtig god tur.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Thisted lokalforening.



Nystrup Plantage

Beliggenhed: Nystrupvej 19, i Nystrup Plantage

Startsted: Fjordvej overfor golfbanens P-plads

Slutsted: Ved Nystrup Golfklub

Længde: 10 km (rød) 5 km (blå)

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja