

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

Foldgårdssøen hjertesti er etableret af lokalforeningen Læsø. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på laesoe.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Foldgårdssøen
Læsø



Hjertestien

Foldgårdssøen

Stien er en ren natursti, som er lidt ujævn af sand og jord. Hjertestien går gennem områder med lyng, skov og sø.

Der mulighed for at nyde den medbragte kaffe ved borde/bænke på parkeringspladsen.

Hunde i snor er velkomne overalt på Læsø.

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



Foldgårdssøen hjertestesti

Beliggenhed: Læsø Klitplantage

Startsted: P-plads ved Horneksvejen

Slutsted: P-plads ved Horneksvejen

Længde: 1,9 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej