

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.

Det er naturligvis tilladt at benytte stien året rundt - 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

Dover Plantage hjertesti er etableret af bestyrelsen for Dover plantage i et samarbejde med Hjerteforeningen Thisted. Læs mere om Hjerteforeningen Thisted på lokal.hjerteforeningen.dk/thisted

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



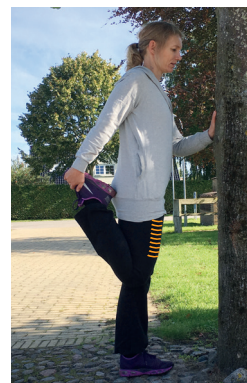
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Dover Plantage
hjertesti

Hjertestien

Dover Plantage

Stien går gennem skov og kuperet terræn og langs en Skovsø, hvor der er opstillet et par borde/bænke.

Der er et rigt fugleliv undervejs på stien, og er man heldig kan man også opleve rådyr, dådyr, krondyr.

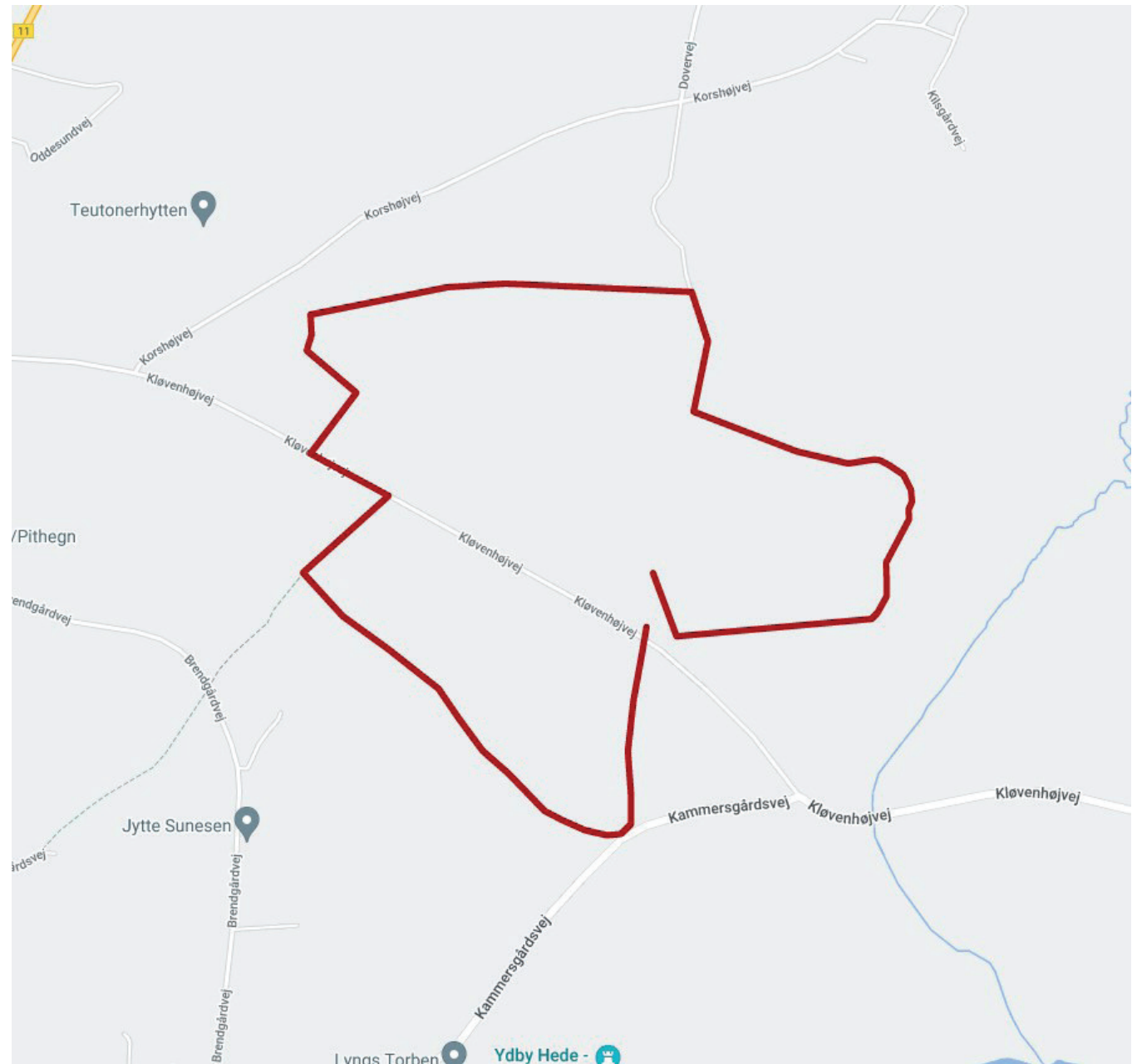
Stien kan bruges hele året, men den ryddes ikke for sne mm. Der kan ligeledes i perioder være skovningsarbejde, som kan besværliggøre færdens på stien.

Man kan med god vilje gå turen med barne-/klapvogne, men stien er helt klart anlagt til løb og gåture.

Vær opmærksom på at Dover plantage er en privat skov og derfor er der kun adgang fra kl. 6 om morgenen til solnedgang.

Hunde skal altid føres i snor.

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



Dover Plantage
Beliggenhed: Dover Plantage
Startsted: Langhøjene
Slutsted: Langhøjene

Længde: 5,1 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Nej
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej