

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

Årtusindeskifteskoven hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Allerød. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/alleroed/

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

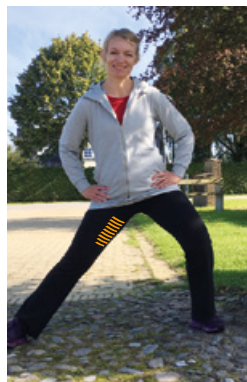
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



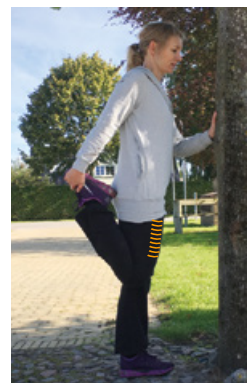
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



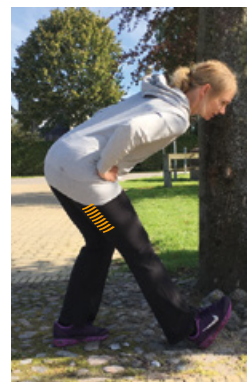
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



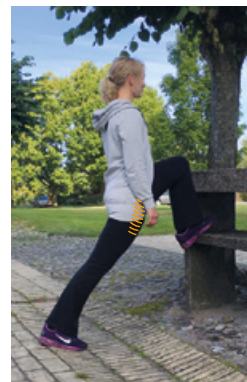
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



**Årtusindeskifte-
skoven**
Lyng

Hjertestien

Årtusindeskifteskoven

Turen er lagt i Årtusindeskifteskoven i Lyngø.

Skoven blev etableret i 1999 af Allerød Kommune som et varigt minde om årtusindeskiftet, med det formål at give borgere i Lyngø et nærrekrativt område på et let kuperet areal.

Skoven er planlagt og anlagt af Skovdyrkerforeningen Nordlige Sjælland og dækker et areal på 14,14 ha.

Der er primært plantet løvtræer iblandet lidt nåletræer som Thuja, skovfyr og lærk. Skovbrynene er tilplantet med et rigt udvalg af hjemmehørende buske og småtræer.

Bepantningen skal medvirke til at tiltrække insekter, sommerfugle og bærspisende fugle.

Skoven vil skabe et rekreativt område for borgerne, men den skal ikke plejes for at give et afkast. Med tiden bliver der behov for udynding og i den forbindelse kan der komme indtægter, der kan indgå i skovens drift.

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



Årtusindeskifteskoven

Beliggenhed: Lyngø

Startsted: Lyngø Hallen

Slutsted: Lyngø Hallen

Længde: Ca. 3 km.

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

