

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 hjerteststi.

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

Himmerigskovens hjerteststi er etableret af Hjerteforeningen i Favrskov. Læs mere om den på lokal.hjerteforeningen.dk/favrskov

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

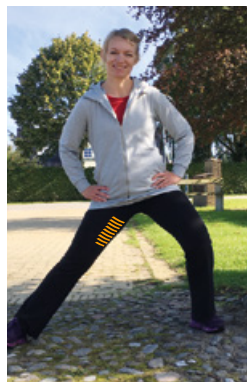
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



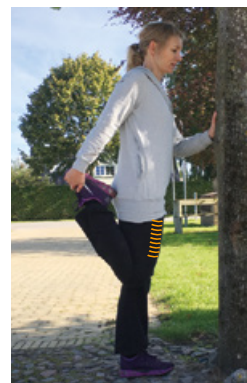
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



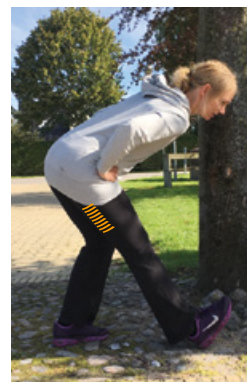
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



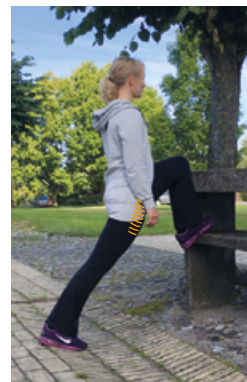
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE
FORENINGEN**
Hvert slag tæller



**Hjertestien i
Himmerigskoven**
Hinnerup

Hjertestien

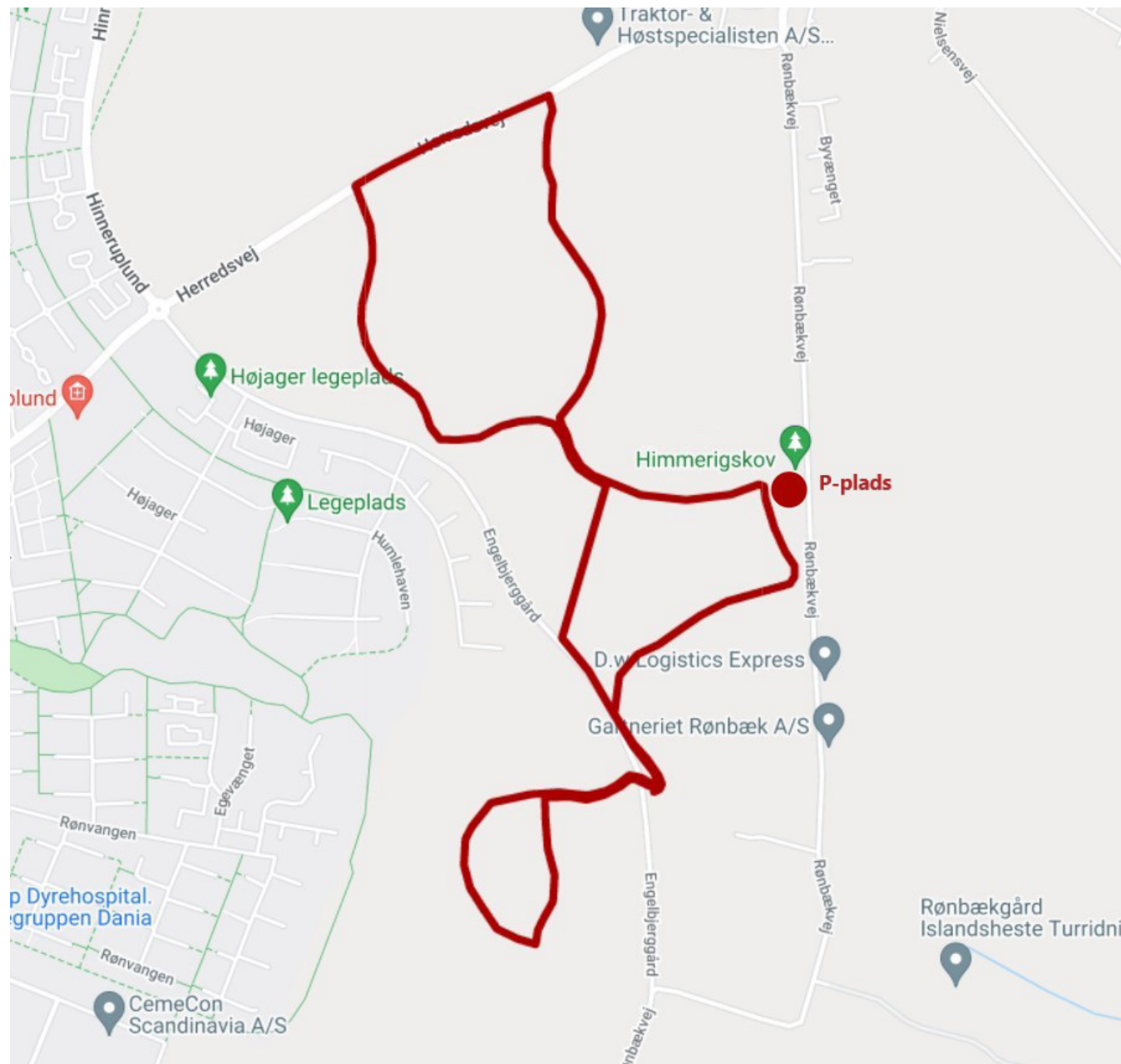
Hjertestien i Himmerigskoven

Himmerigskoven ligger meget bynært og har stor betydning som rekreativt areal. Derfor er der lagt vægt på biodiversitet og oplevelsesværdi i området. Skoven består af 14 arter løvtræer, 3 slags nåltræer og 9 forskellige buske, alt sammen plantet således, at der er stor variation mellem lysåbne arealer og skovområder, hvilket øger skovens udvalg af levesteder for både dyr, planter og svampe.

Hjertestien på 4,5 km. er anlagt i den nye del af Himmerigskoven. Der er fire bænke på ruten. Som du kan se på kortet over Hjertestien, kan du gå hele turen, eller du kan gå kortere ture i de sløjfer, der findes på hver sin side af Rønbækken. Broen over Rønbækken er opført i forbindelse med etablering af Hjertestien. Barnevogne m.v. kan medbringes på en del af ruten.

God tur

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



Hjertestien i Himmerigskoven

Beliggenhed: Hinnerup, Favrskov

Startsted: P plads på Rønbækvej

Slutsted: P plads på Rønbækvej

Længde: 4,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja, delvist