

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

Løvbakkerne hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Herning . Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

[lokal.hjerteforeningen.dk/herning](http://loelbakkernes.hjerteforeningen.dk/herning)

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



Løvbakkerne
Herning

Hjertestien

Løvbakkerne

Stien går gennem skov og åbne arealer i Løvbakkerne.

På turen kan man samtidig læse om universet og vores solsystem, idet stien også er en Astronomisti, og Herning Astronomiforening har opsat små plancher på ruten.

Stien er etableret i samarbejde mellem Hjerteforeningen Herning og Herning Astronomiforening.

Stien er 2,3 km lang og er hovedsagelig på skovbund, men velegnet til barne- og klapvogne.

Kan bruges til picnic, da der er borde og bænke i området.

Der er toiletter ved P-pladsen hvor stien starter

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



Løvbakkerne

Beliggenhed: Herning / Løvbakkerne

Startsted: P - pladsen ved Naturskolen

Slutsted: P - pladsen ved Naturskolen

Længde: 2,3

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja