

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

Hjertestien i Lynggårdsskoven hjertesti er etableret af Hjerteforeningen . Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerteforeningen.dk/bornholm

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



**Hjertestien i
Lynggårdsskoven
Bornholm**

Hjertestien

Hjertestien i Lynggårdsskoven

Hjertestien går gennem skov og forbi små søer og der er bænke undervejs.

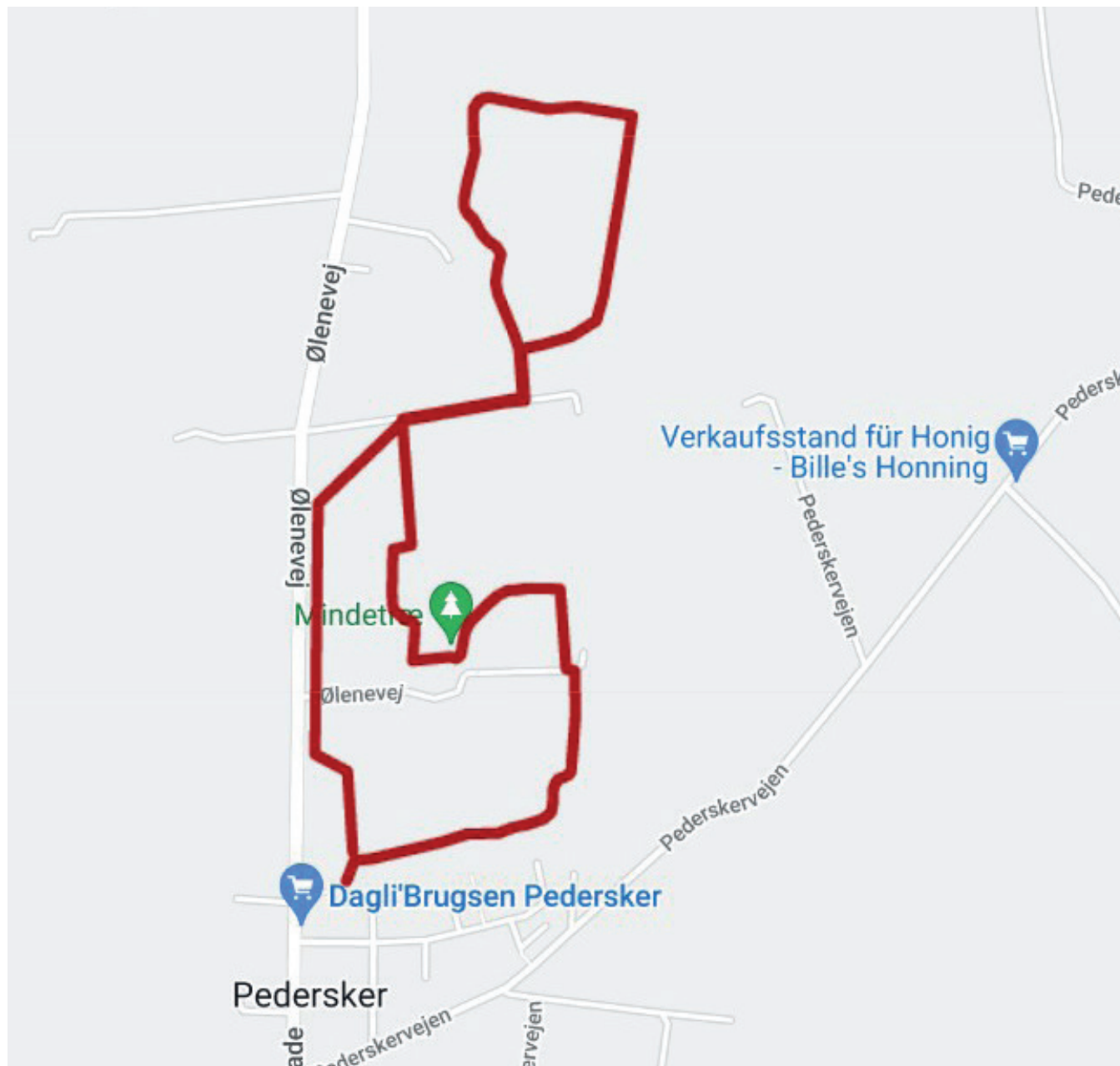
Hjertestien er velegnet til løb og en hyggelig gåtur.

Ved startstedet er der bålhytte, 3 shelters og petanquebane. I sommerhalvåret er der toiletfaciliteter og rindende vand.

Der er 700 m. fra bus stoppested til start af ruten. På vej til Hjertestien går man forbi Dagli Brugsen.



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



Hjertestien i Lynggårdsskoven

Beliggenhed: Pedersker

Startsted: Ølenevej 73, 3720 Aakirkeby

Slutsted: Ølenevej 73, 3720 Aakirkeby

Længde: 1,5 - 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja