

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 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

Rundt om Lyngby Sø hjertesti er etableret af Lyngby-Taarbæk. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/lyngby

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Hoften:
Skyd hoften frem



Rundt om Lyngby Sø
Lyngby

Hjertestien

Rundt om Lyngby Sø

Stien går både gennem skov og langs sø og er rig på fugleliv. Der er adgang til toilet og mulighed for at sidde ned på diverse bænke undervejs.

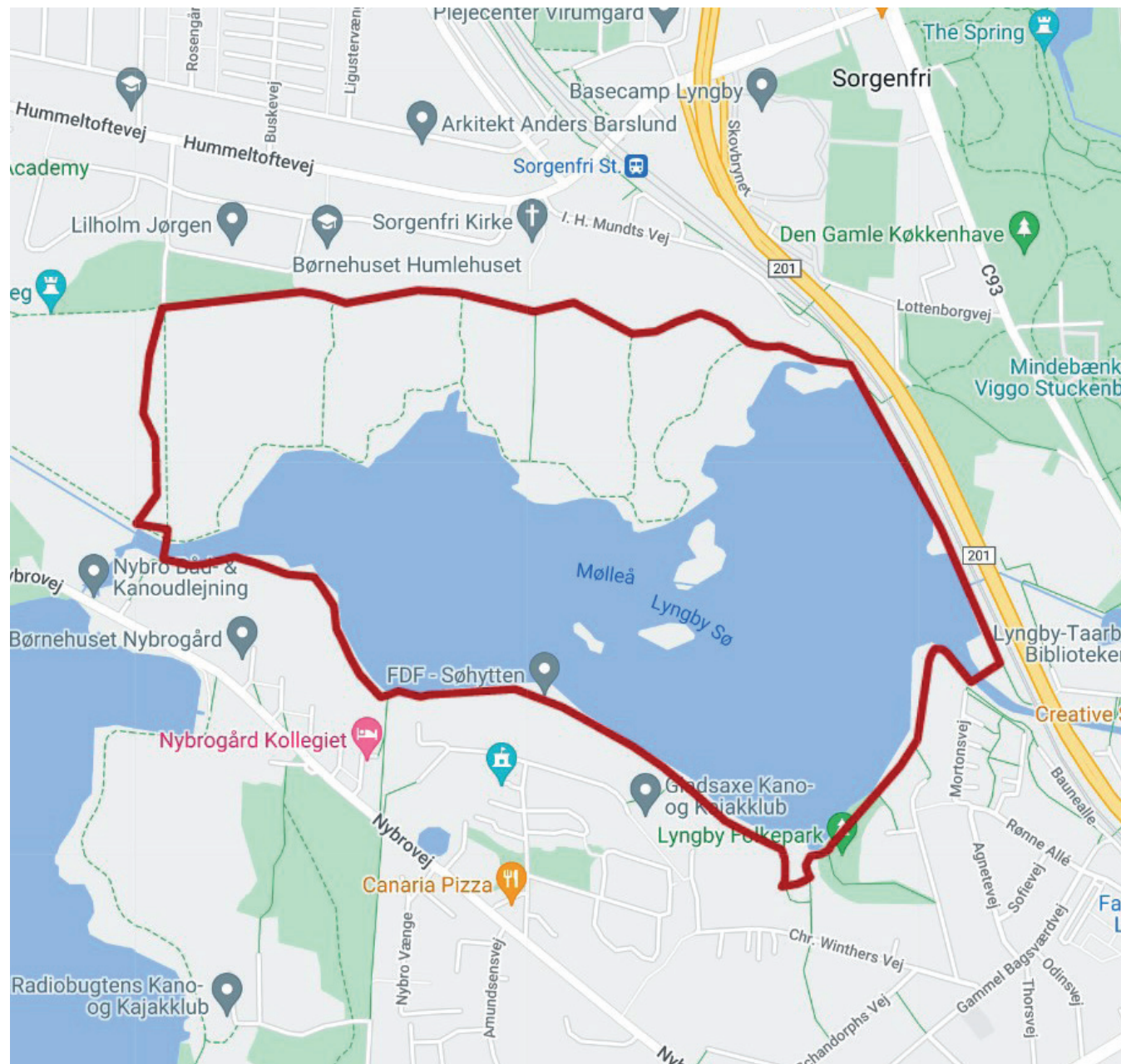
Hjertestien er egnet til både picnic, cykling, løb, barne-/klapvogne og for gangbesværede.

Hjertestien starter og slutter i Folkeparken i Lyngby. Den løber rundt om søen på stier langs søbredden. Lyngby Sø er 56 Ha. stor. Ved startpunktet står bronzeskulpturen "Morgengry" fra 1939, udført af Helen Schou.

Mød op ved Havnehytten og gå turen med Hjerteforeningen mandage kl. 10.00.

Kontaktperson:
Connie Bonvang
Tlf. 61 26 00 13

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Lyngby-Taarbæk.



Rundt om Lyngby Sø
Beliggenhed: Lyngby
Startsted: Havnehytten
Slutsted: Havnehytten

Længde: 4,5 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej