

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

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

lokal.hjerteforeningen.dk/herning

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

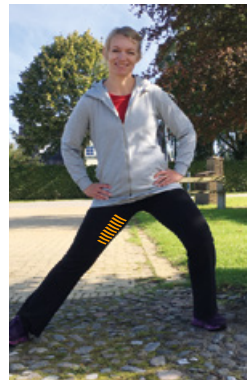
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



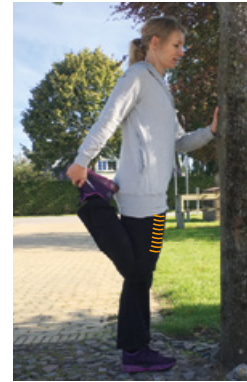
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



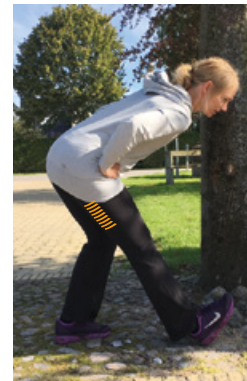
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



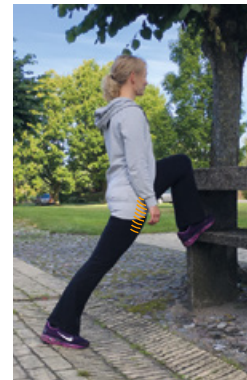
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Lillelund Engpark
Herning

Hjertestien

Lillelund Engpark

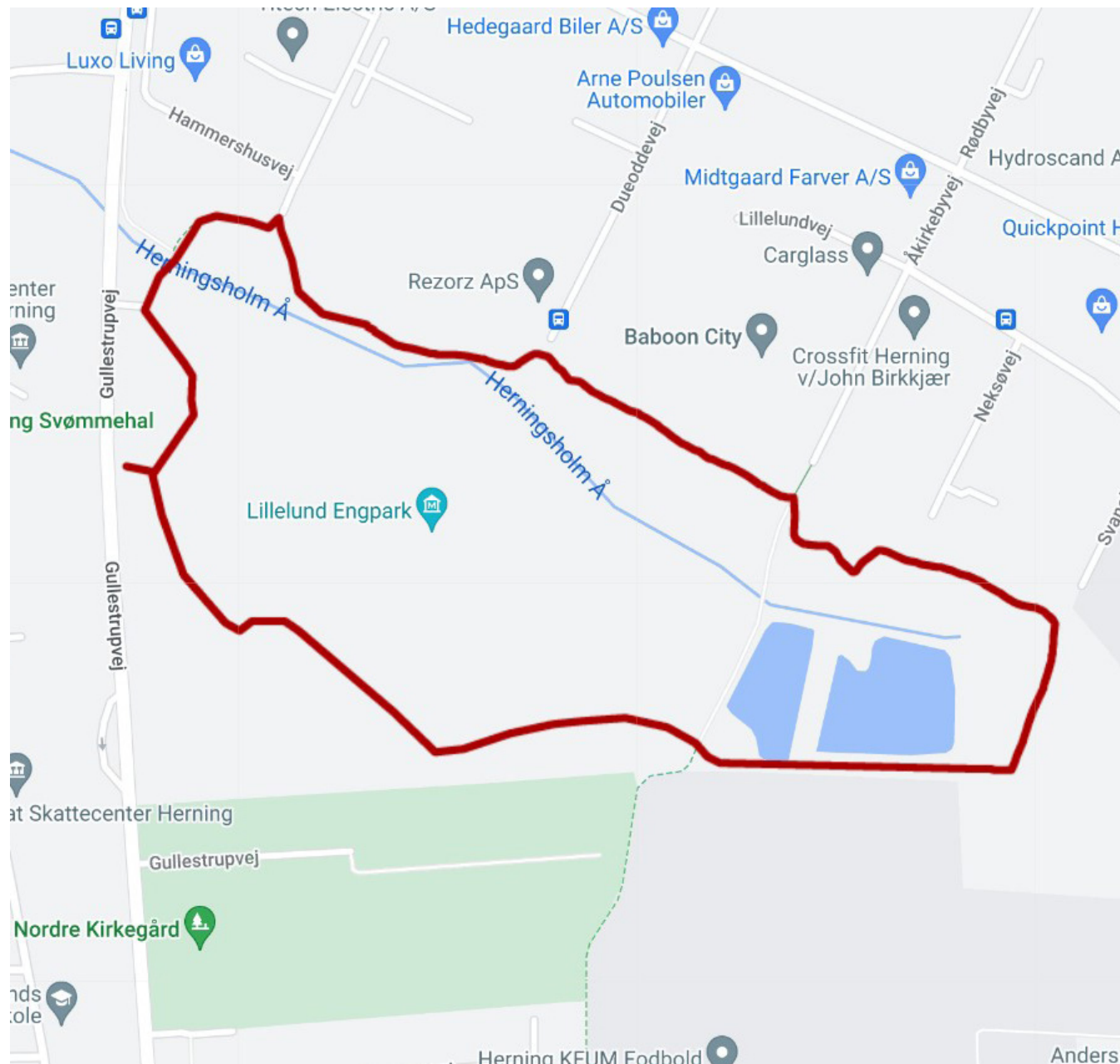
Den asfalterede sti går langs en stor klimasø og er handicapegnet. Der er mulighed for at sidde ned på bænke eller lignende undervejs.

Hjertestien er egnet til både picnic, cykling og løb. Der er mulighed for at bruge de opstillede fitness-redskaber. Der er lave lyskilder hele vejen rundt. Lyset er slukket fra kl. 23.00 til kl. 06.00.

Fakta om klimasøen:

Under normale forhold vil det være muligt at krydse søen på vadestedet. Færdslen foregår på eget ansvar. Søen er 6 ha stor (samme størrelse som 8 fodboldbaner), men vandspejlet kan stige op til en meter over den normale vandstand, når det regner rigtig meget. I sådanne situationer kan søen tilbageholde op til ca. 65 mio. liter vand, hvilket svarer til en fordobling af søens vandindhold. Bassinerne - rundt om søen - fungerer som en form for filtre, for det overfladevand der skal videre ud i klimasøen. Disse bassiner kan rumme yderligere ca. 18 mio. liter vand.

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



Lillelund Engpark

Beliggenhed: Herning

Startsted: Gullestrupvej

Slutsted: Gullestrupvej

Længde: 2,3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja