

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerterforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerterforeningens 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 Hjerterforeningens 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 picnicurv 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.

Hjerterforeningen 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 hjerteststi er etableret af Hjerterforeningen . Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på lokal.hjerterforeningen.dk/herning

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

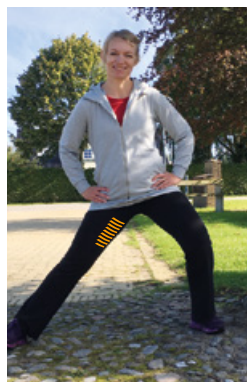
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



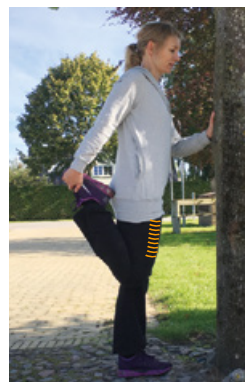
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



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 en del af turen kan man samtidig læse om universet og vores solsystem, idet en del af stien, også er en Astronomisti. Herning Astronomiforening har opsat små plancher på ruten. Denne del af stien er ca. 2,3 km lang og er primært på skovbund.

Resten af ruten er gennem afvekslende arealer og går op over en høj. Her kan pulsen komme op, og der belønnes med en fin udsigt ud over området, når man er kommet på toppen. Det er også muligt at gå udenom højen.

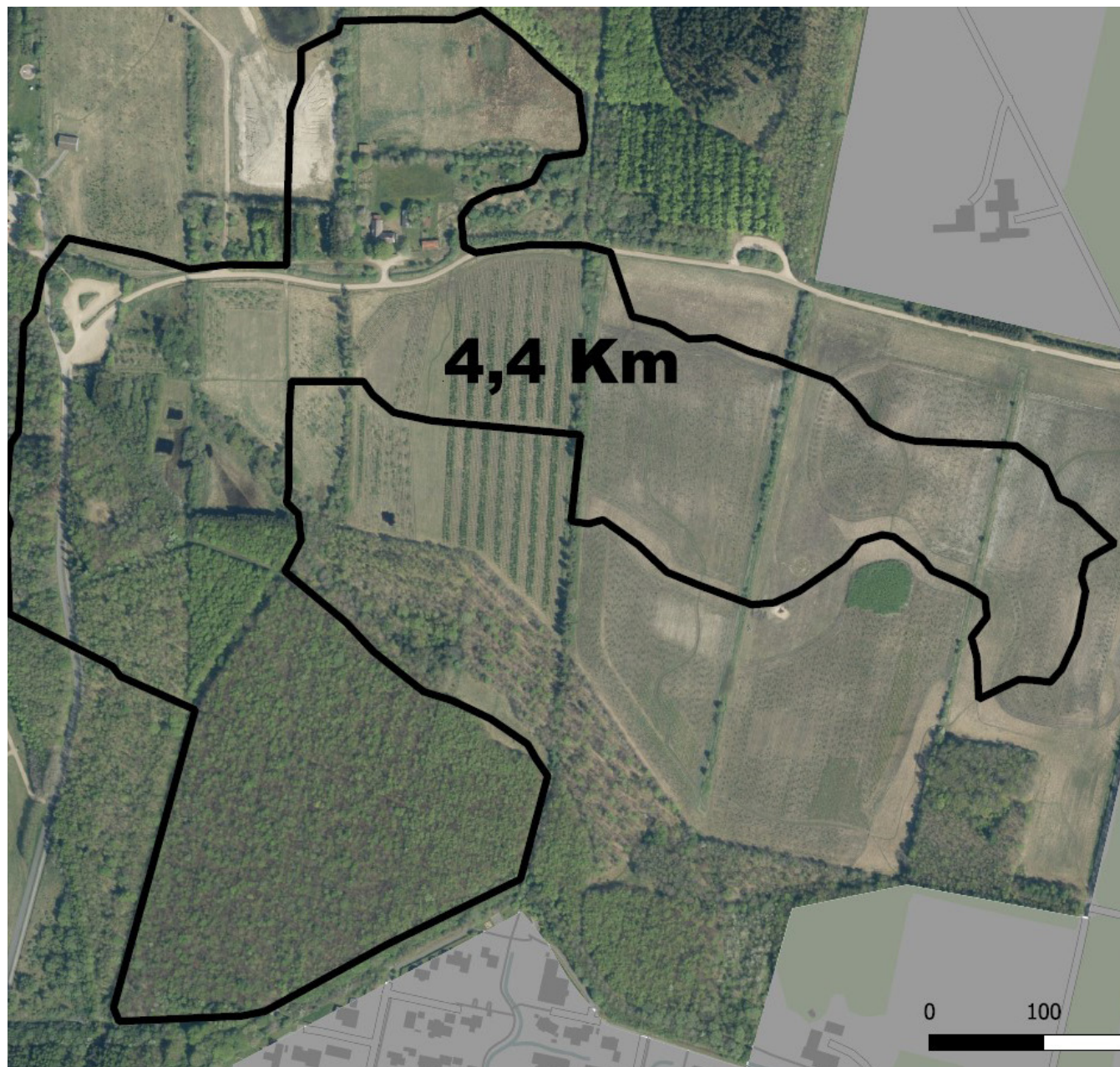
Der er flere steder, hvor ruten kan kortes af, hvis der er brug for det – ligesom der er bænke flere steder, hvis der er behov for et hvil.

Er velegnet til barne- og klapvogne på dele af ruten.

Kan bruges til picnic, da der er borde og bænke i området. Herudover er der bålplads, og et legetårn bygget som en hest.

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 (Løvbakkevej 32, Herning)

Slutsted: P - pladsen ved Naturskolen (Løvbakkevej 32, Herning)

Længde: 4,4 km - heraf er ca. 2,3 km også en Astronomisti. Mulighed for at korte turen af langs ruten.

Mulighed for parkering: Ja