

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 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.

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

Pipstorn Skov hjerteststi er etableret af Faaborg-Midtfyn lokalforening. Læs mere om på lokal.hjerterforeningen.dk/faaborgmidtfyn

Læs mere om Hjerterforeningen på hjerterforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

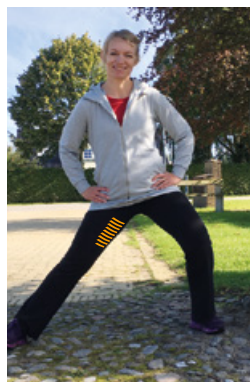
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



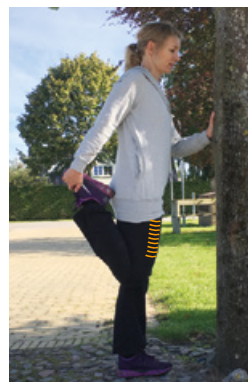
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Pipstorn Skov
Faaborg

Hjertestien

Pipstorn Skov

Der er parkeringsplads ved hjertestiens begyndelse. Følger man skiltningen ender man her igen. Hjertestien er 2,4 km eller 3 km lang afhængig af rutevalg.

Stien er placeret i et af Fyns smukkeste naturområder med gravhøje og langdysser. Fra parkeringspladsen er der udsigt over det fynske øhav, Lyø, Avernakø og Bjørnø.

Man vandrer i et område med skov til alle sider og mange fortidsminder. Der er bålplads, adgang til toilet og mulighed for at sidde ned på diverse bænke.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte Faaborg-Midtfyn lokalforening.



Pipstorn Skov

Beliggenhed: Pipstorn/5600 Faaborg

Startsted: Lucienhøj 14V

Slutsted: Lucienhøj 14V

Længde: 3 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej