

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi 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 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.

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

Hjertestierne i Bjergby hjerteststi er etableret af Hjerteforeningen Hjørring. Læs mere om på lokal.hjerteforeningen.dk/hjoerring

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



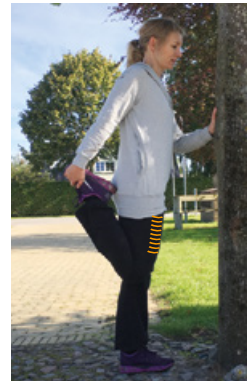
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



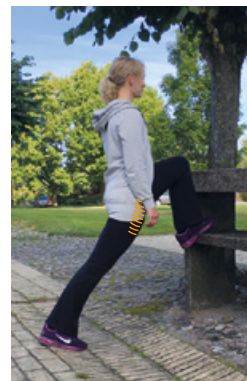
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Hjertestierne i
Bjergby
Hjørring**

Hjertestien

Hjertestierne i Bjergby

Vore 3 Hjertestier er en del af BMI Bjergby-Mygdal Aktivitetspark.

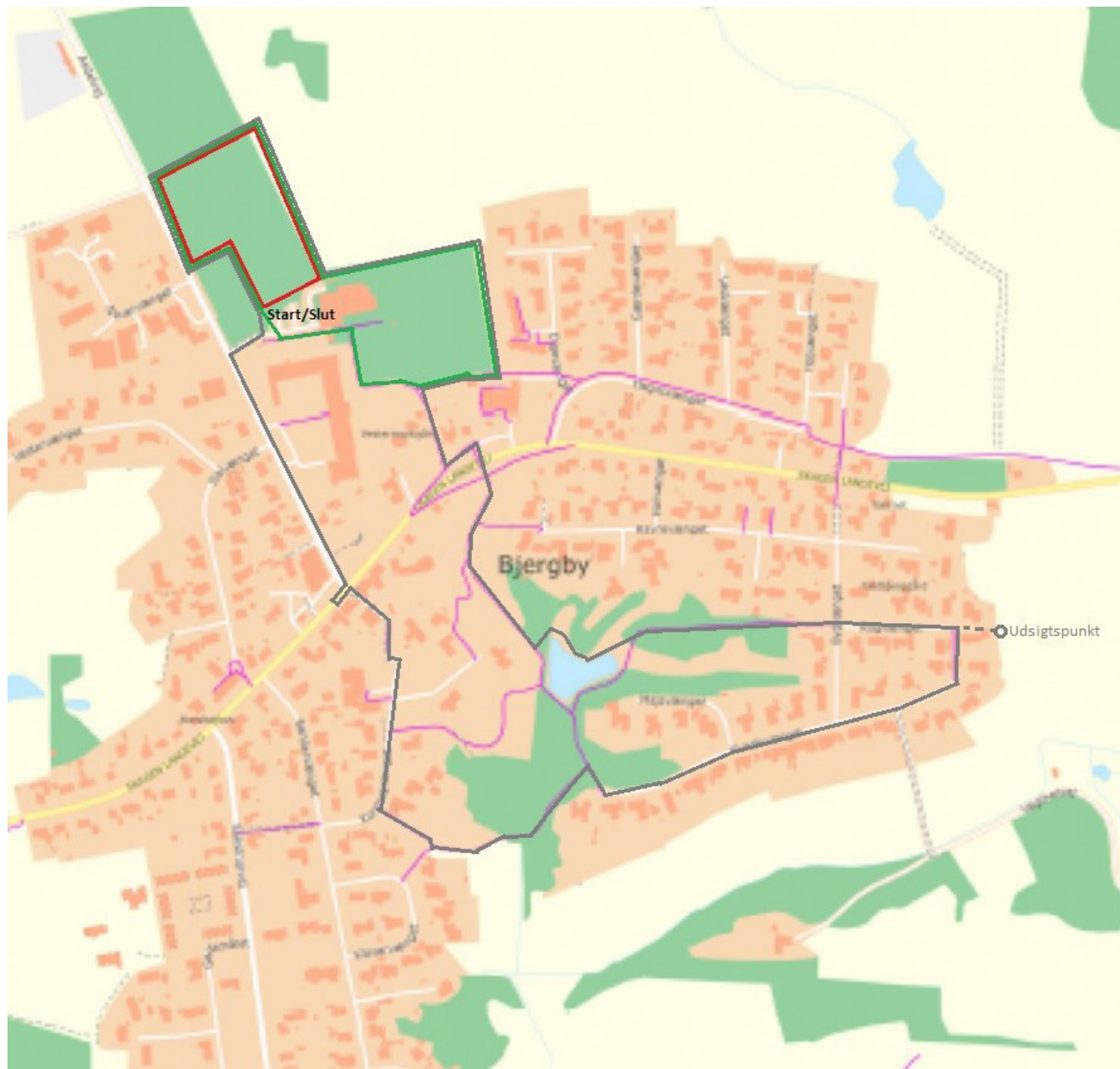
Den korte rute (rød) tager dig med forbi vores hundeskov og vores aktivitetsplads. Ruten fortsætter rundt træningsbanerne og løber ned langs et naturbeskyttet engstykke.

Den mellemlange rute (grøn) starter som den korte, hvorefter den snor sig gennem et træbælte langs stadion. Herefter kommer du forbi børnehaven, inden du igen bliver ført gennem et træbælte og videre op mod skole og hal.

Den lange rute (beige) starter som den mellemlange, hvorefter du bliver taget rundt i Bjergby. Først bliver du ledt under vejen og hen til Bysøen. Du begiver dig rundt om søen på en lille sti og bliver ført videre op mod fremtidens villavej. Hernæst fortsætter du op mod udsigtspunktet, hvor du kan se udover det betagende landskab. Du går derefter videre ned mod byens stisystem. Efter få meter på stien, bliver du ledt langs mountainbikebanen og ned i et engstykke. Til sidst bliver du guidet op på fortovet, forbi Brugsen og tilbage til hallen.

Hjertestien er lavet i samarbejde med Bjergby-Mygdal Idrætsforening.

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



Hjertestierne i Bjergby

Beliggenhed: Bjergby ved Hjørring
Startsted: Bjergby-Mygdal Idrætshal
Slutsted: Bjergby-Mygdal Idrætshal

Længde: 550 m, 1,1 km, 3,2 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej