

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 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.

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

Skovbakken hjertesti er etableret af lokalforeningen Aalborg. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på

<http://aalborg.hjerteforeningen.dk/>

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



Skovbakken
Aalborg

Hjertestien

Skovbakken

Hjertestien er beliggende i en af Aalborgs populære centumparker. Hele turen foregår i Mølleparkens skovklædte og kuperede terræn.

Stien henvender sig primært til ikke øvede motionister, og den er fortrinlig til stavgang. Trapper og det kuperede terræn gør stien uegnet for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Skovbakken er en del af Mølleparken, som er et stort parkanlæg anlagt i 1933-34 med fantastisk udsigt over Aalborg, Limfjorden og Gjøl.

Skovdalens atletikstadion blev indviet i 1913. Stadionet ligger smukt omkranset af skov på alle sider.

Urbans kælder er et levn fra bryggeriet Urban. Det underjordiske kælderanlæg blev anvendt som øl-kælder. Efter perioder som ostelager og Jazz klub er gangene nu overladt til flagremus. Bl.a. den sjældne vandflagermus.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Aalborg.



Skovbakken

Beliggenhed: Aalborg

Startsted: Trænings-pavillonen, Søndre Skovvej

Slutsted: Trænings-pavillonen, Søndre Skovvej

Længde: 1,5 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Ja

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Nej

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

