

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

Lystrup Skov hjertesti er etableret af Frederikssund. Læs mere om på <http://frederikssund.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

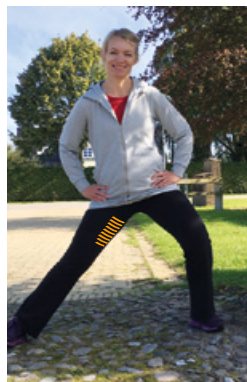
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



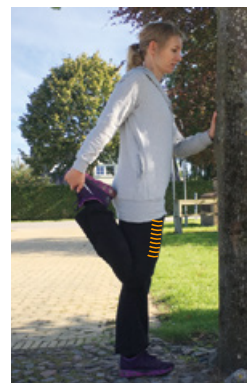
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



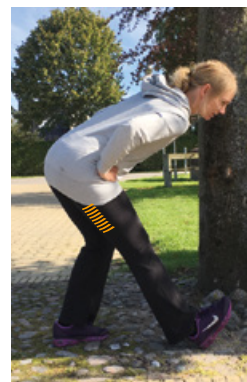
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



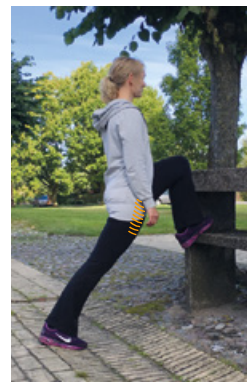
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



 **HJERTE**
FORENINGEN
Det gælder livet



Lystrup Skov
Slangerup



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Velkommen til Lystrup Skov, Slangerup Hjertesti



Vrangbøg (*Fagus sylvatica* "Tortuosa") er en variation af den almindelige bøg (*Fagus sylvatica* L.). Vrangbøg vokser ikke som almindelig bøg mod himlen, men har en kroget vækst, hvor både stammen og alle grene er forvredne og bugtede. Bladene kan endda vende med undersiden opad. Fænomenet skyldes en genetisk fejl i træets dna.

Lystrup skov er 200 ha stor og meget varieret. Der er forskellige træer i forskellig aldre og skov såvel som åbne græsarealer.

Her er gode muligheder for at nyde en stille skovtur. Midt i skoven, nær Himmerigsbakke, findes en stor bålhytte, velegnet til familiebrug.

Skoven rummer fugle som Fjeldvåge, Musvåge og Stor flagspætte.

Ørnemosen og engen, som deler skoven i to halvdele, gennemløbes af Gørløse Å.

Mod øst er det Himmerrigsbakken der afslutter den langstrakte bakkekam, som løber ud i landskabet og står i forbindelse med tunneldalssystemet ved mølleåen.

Lystrup Skov har oprindeligt været en del af et større nordsjællandsk skovområde,

men efterhånden som skoven blev ryddet og opdyrket, blev skovområdet delt i mindre områder. Småskovene blev ofte trængt tilbage til steder, hvor forholdene for agerbrug med primitive landskabsredskaber var mindre gunstige. Og det stærkt kuperede terræn i Lystrup Skov rummer et varigt minde fra den tid, for over 200 år siden, da et ordnet skovbrug for første gang indførtes i større målestok i Danmark.

Hjertestien er ca. 3,5 km lang og er markeret med røde hjerter på træerne.

Lystrup Skov, Slangerup Hjertesti er etableret af Hjerteforeningen, Frederikssund Lokalforening i samarbejde med Naturstyrelsen

**Hjerteforeningen
anbefaler, at vi motionerer
mindst 30 min. hver dag**



Miljøministeriet
Naturstyrelsen
Tlf : 7254 3000
www.naturstyrelsen.dk