

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 picnicurk 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

Hjertestien ved Langå søen hjertesti er etableret af Hjerteforeningen Randers. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på <https://randers.hjerteforeningen.dk/>

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

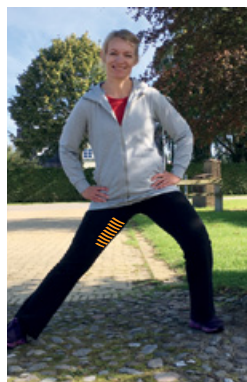
Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



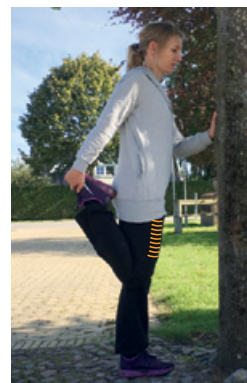
Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



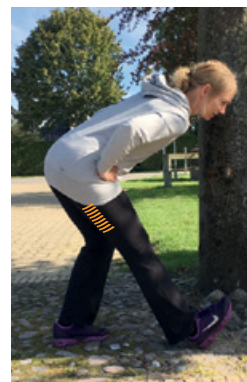
Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



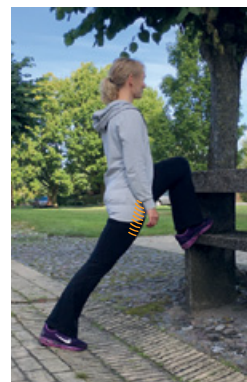
Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



**Hjertestien ved
Langå søen
Randers**

Hjertestien

Hjertestien ved Langå søen

Hjertestien ligger i et naturskønt område ved den smukke Langå sø. Langå Sø er på 6 hektarer og turen rundt om søen er ca. 2,4 km.

Der er rigt med dyreliv og du kan være heldig både at se rådyr og fiskehejrer.

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



Hjertestien ved Langå søen

Beliggenhed: Randers

Startsted: Søvej 50, 8870 Langå

Slutsted: Søvej 50, 8870 Langå

Længde: 2,4 km

Mulighed for parkering: Ja

Mulighed for offentlig transport: Nej

Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja

Hjertelinjen

70 25 00 00

Støtte og rådgivning til dig og dine pårørende

