

## 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](http://hjertestier.dk)

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

Læs mere om Hjerteforeningen på [hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)

## Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:  
Bøj lidt i knæet



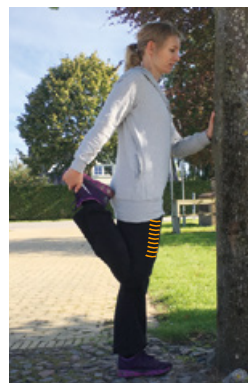
Lang lægmuskel:  
Skyd hoften frem



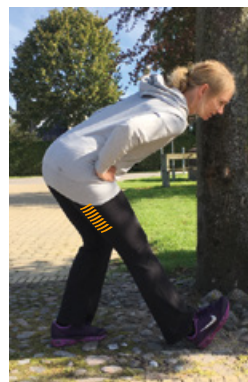
Lårets inderside:  
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:  
Skyd hoften frem



Lårets bagside:  
Hold ryggen strakt



Hoften:  
Skyd hoften frem



**Lystrup Skov**  
Slangerup

# Hjertestien

## Lystrup Skov

Lystrup skov er 200 ha. stor og meget varieret. Der er forskellige træer af forskellig alder og tæt skov såvel som åbne græsarealer. Her er gode muligheder for at nyde en stille skovtur. Midt i skoven findes nær Kongehøjen en stor og velindrettet bålplads, velegnet til familiebrug. Skoven rummer rovfugle som Duehøg, Musvæge og Hvepsevåge. Ørnemosen og engen, som deler skoven i to halvdele, gennemløbes af Gørløse Å. Hjertestien kan bruges hele året.

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



### Lystrup Skov

**Beliggenhed:** Slangerup

**Startsted:** Skovfogedvej, p-pladsen ved skovlegepladsen

**Slutsted:** Skovfogedvej, p-pladsen ved skovlegepladsen

**Længde:** 4 km

**Mulighed for parkering:** Ja

**Mulighed for offentlig transport:** Ja

**Egnet til kørestol, barnevogn m.v.:** Nej