

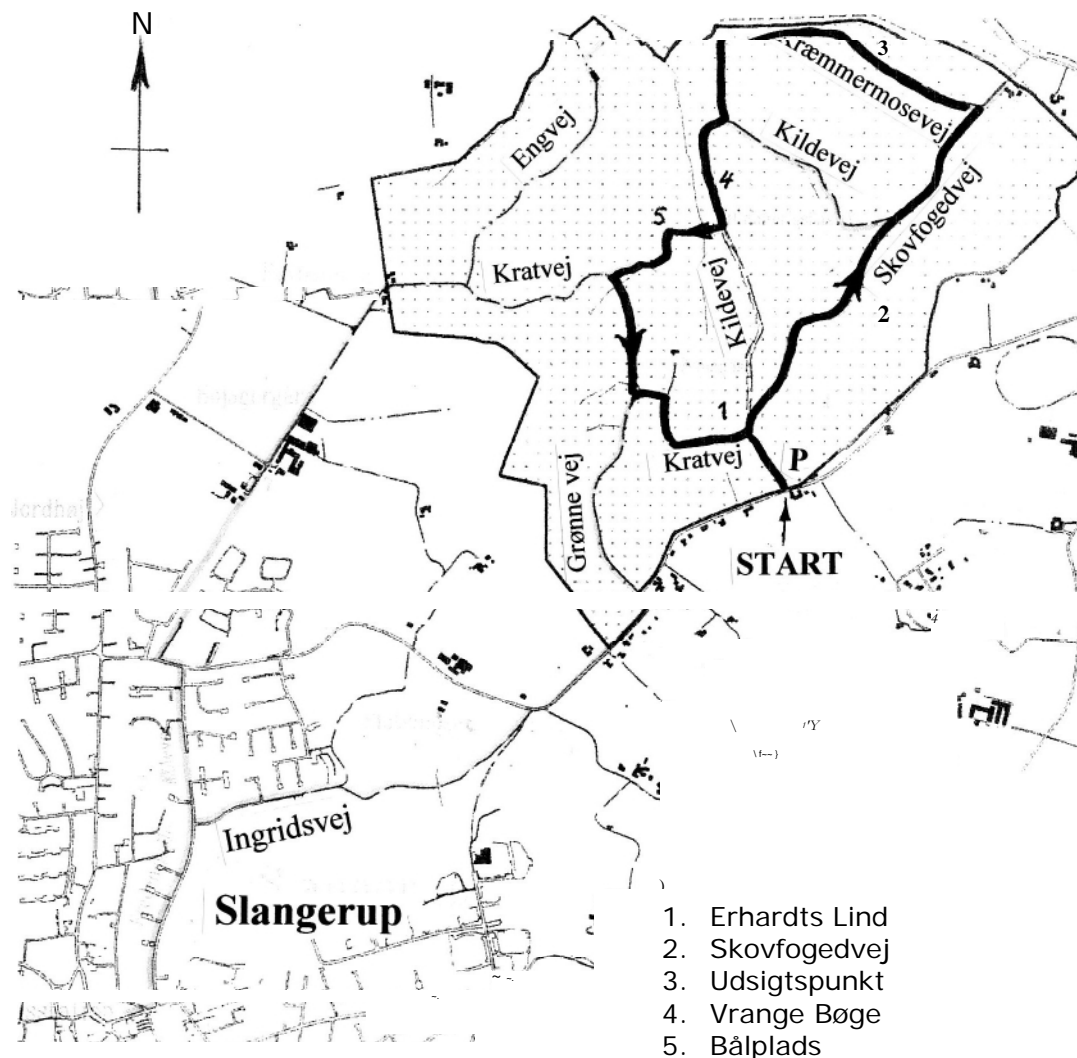
Slangerup Lystrup skov

Hjertestien

Lystrup skov er en højtbeliggende skov, som af et NV-Sø-gående dalstrøg deles i en østlig, stærkt bakket og en vestlig noget fladere del.

Ørnemosen og engen, som deler skoven i to halvdele, gennemløbes af Gørløse å, som starter fra Skt. Jørgen sø, og løber til Havelse å. Gørløse å er en lille å, mens bakkedragene omkring åen er imponerende. Mod øst er det Himmerigsbakken, der afslutter den langstrakte bakkekam, der løber ud i landskabet og står i forbindelse med tunneldalssystemet ved Mølleåen. Her i skoven slutter den brat, og bag den er der en slugt, der kaldes Helvedeshullet, men den hæver sig igen omkring Kongebakken. Lystrup har oprindeligt været en del af et større Nordsjællandsk skovområde, men efterhånden som skov blev ryddet og opdyrket, blev skovområdet delt i mindre områder. Småskovene blev ofte trængt tilbage til steder, hvor forholdene for agerbrug med primitive landbrugsredskaber, 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. Turen udgår fra det store lindetræ ved Skovfogedvej (parkeringspladsen ved Skovlegepladsen).

Hjertestesti Lystrup skov



Hjertestien i Lystrup skov er et samarbejde mellem Skov- og Naturstyrelsen og Hjerteforeningens lokalkomité i Frederikssund.

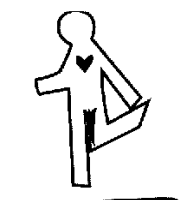
Folderen fås på Frederikssund og Slangerups turistbureau og i Rejsestalden i Jægerspris. Følg de gule mærker på træerne.

Stræk ud

Det er en god ide at strække ud efter turen – og hvis du er meget usmidig, kan du med fordel strække ud inden turen. Ved hyppigt at udføre strækkeøvelser kan du bevare og forbedre din smidighed. Ud over den øgede bevægelighed giver strækkeøvelserne en rar fornemmelse i kroppen. Her er vist nogle enkle strækkeøvelser, du let kan udføre efter turen.

Sådan udfører du strækket

Bøj i det ønskede led, indtil musklen spænder. Hold strækket i 30 til 45 sekunder, og tag samtidig dybe og rolige åndedræt.



Lårets forside

Skift herefter til det andet ben



Lårets bagside



Lårets inderside



Hoftebøjnerne

Den lange lægmuskel

Ti gode grunde til at gå en tur

- Du forbedrer dit hjertes og kredsløbs funktion, særligt hvis du er ude af form
- Du forebygger forhøjet blodtryk
- Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til fedtforbrænding
- Du øger musklernes følsomhed over for insulin – forebygger sukkersyge
- Du styrker sener og knogler – forebygger knogleskørhed
- Du styrker dit immunforsvar
- Risikoen for stress, angst og depression mindskes
- Gang giver sjældent skader. Især hvis du husker at begynde roligt og gradvist øger distance og tempo
- Du kan gå næsten alle steder – og gang kræver et minimum af udstyr
- Gang er en sikker og effektiv form for motion

Hjertestien i Lystrup Skov Slangstrup

