

Erdők hatása az emberi egészségre

Miért kell beszélnünk róla?

- A CVD világban betöltött szerepe változik
- Az egészségügy jelenleg betegségügy
- Megelőző egészségügy a fejlett világon a cél
- Épített és természetes környezet hagyományai a társadalomban

Kardiovaszkuláris betegség

- Globális járvány a Földön:
 - Stroke (gutaütés)
 - Infarktus
 - Angina pectoris
 - TIA/mini-stroke
 - Claudikatio



Kardiovaszkuláris betegség

- 17,5 millió ember halálát okozta 2007-ben (1/3 a világ összhalálzásának)
- 20 millió túlélő maradványtünetekkel
- 5 millió önellátásban teljességgel akadályozott beteg

Cardiovascular Disease: Prevention and Control fact sheet. WHO.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/cvd/en/>
World Health Organisation, The Atlas of Heart Disease and Stroke 2014.
http://www.who.int/cardiovascular_diseases/resources/atlas/en/index.html

Rokkantságot okozó betegségek sorrendje világszerte (DALY)

1990

Respiratoricus infectiók

Diarrhoea

Perinatalis kórképek

Unipolaris depresszió

Ischaemiás szívbetegség

Cerebrovascularis kórképek

2020

Ischaemiás szívbetegség

Unipolaris depresszió

Közúti balesetek

Cerebrovascularis kórképek

COPD

Respiratoricus infectiók

Jelenlegi helyzet az EU-ban:

- 4.3 millió halál évente Európában, 2 millió az EU-ban
- CVD felét okozzák a teljes mortalitásnak Európában (48%) és az EU-ban (42%).
- Halálozás jóval nagyobb a CEE országokban mind AMI-ban, mind stroke-ban

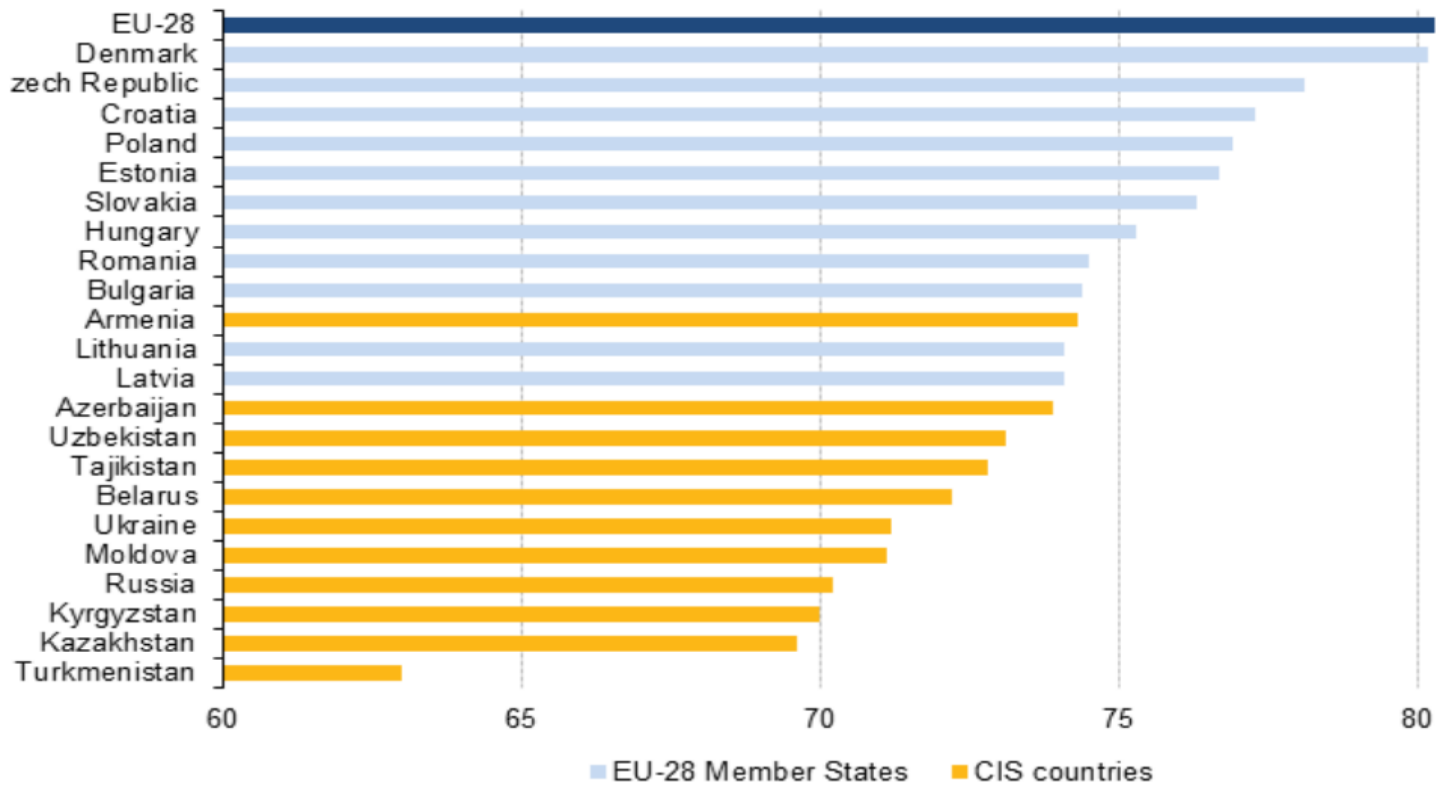


A STEMI miatt kezelt betegek 30 napos és 1 éves halálozása

	Magyarország		Svédország
30 napos halálozás	9,5%	>	7,9%
1 éves halálozás	16,5%	>	12,4%

Miért kell még foglalkoznunk a témával?

Várható élettartamok alakulása és országok rangsora az EU-n belül



A várható élettartam vi a COVID járván összefüggésbe

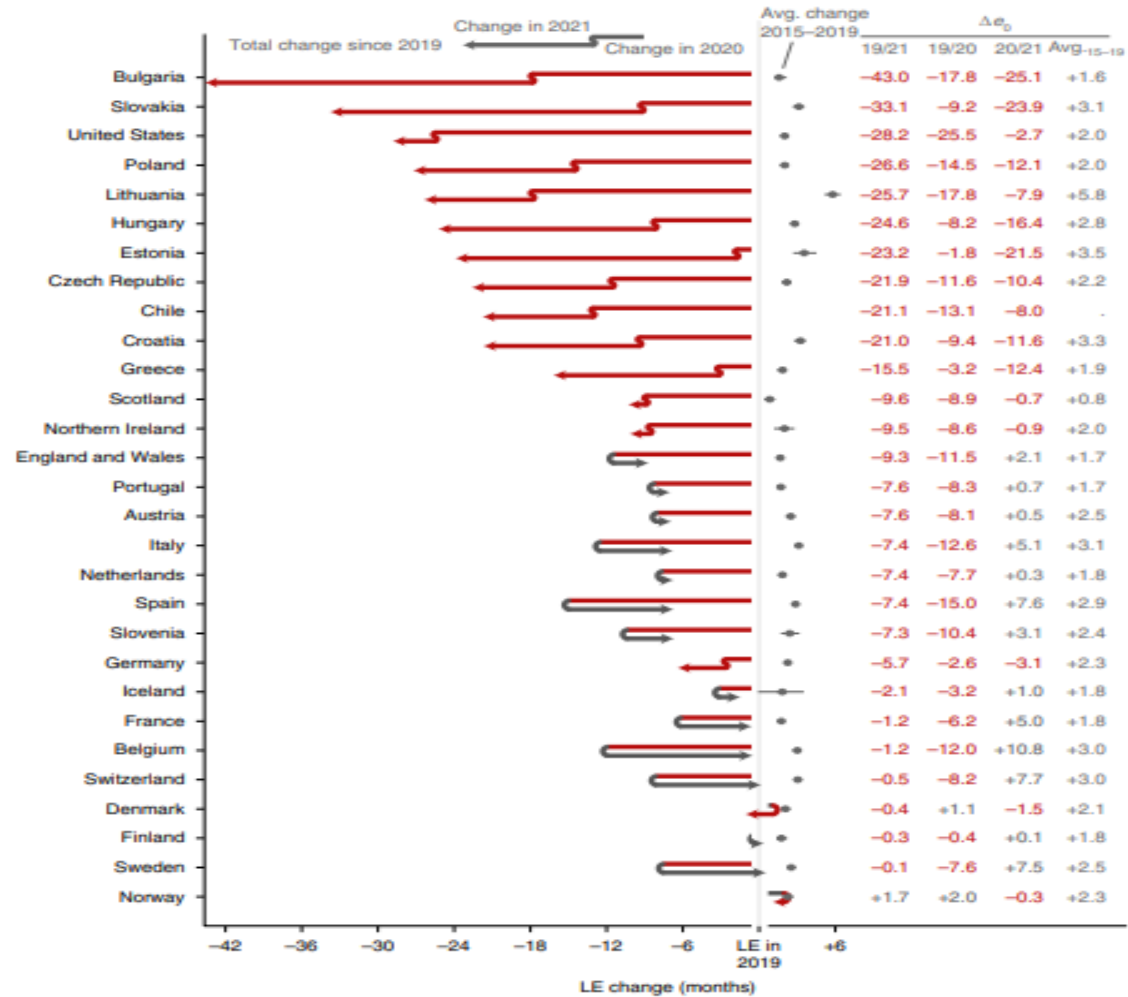
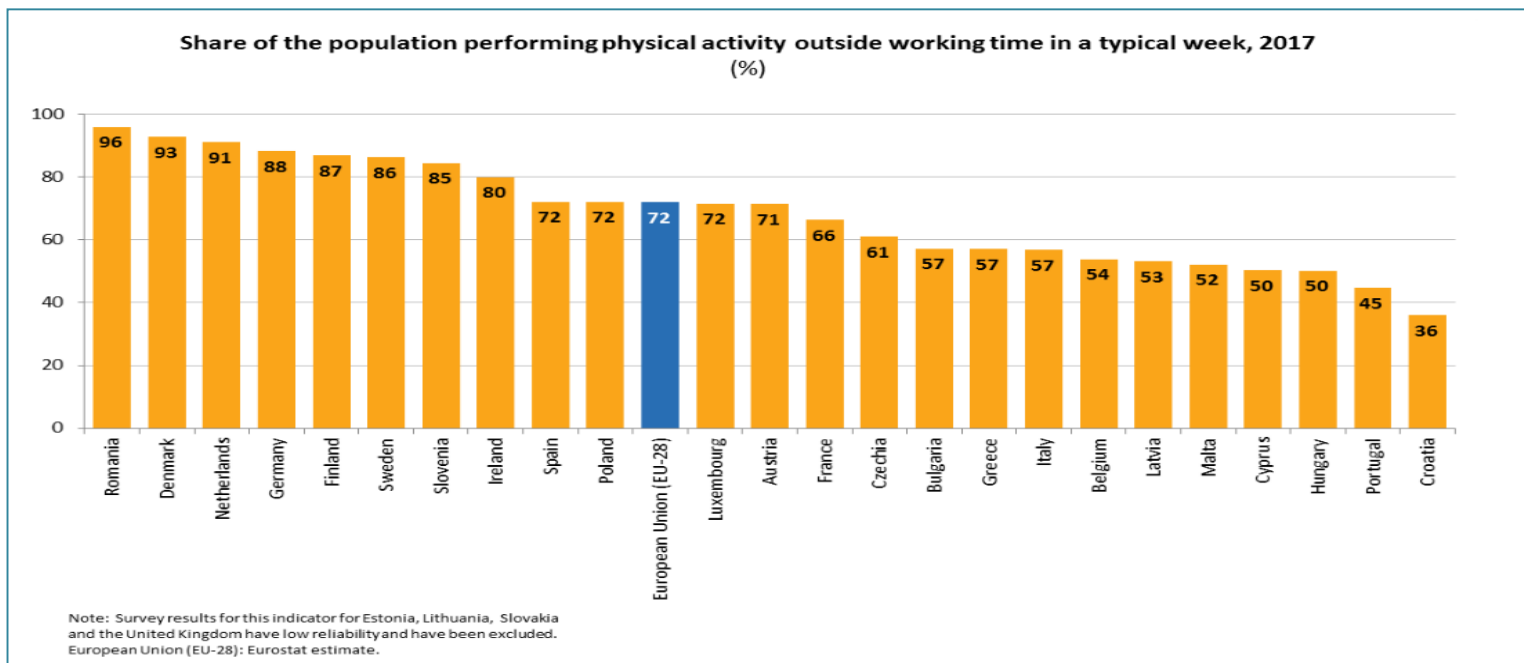


Fig. 1 | LE changes in 2019–2020 and 2020–2021 across countries. The countries are ordered by increasing cumulative LE losses since 2019. The two line segments indicate the annual changes in LE in 2020 and 2021. Red segments to the left indicate an LE drop, while grey arrows to the right indicate a rise in LE.

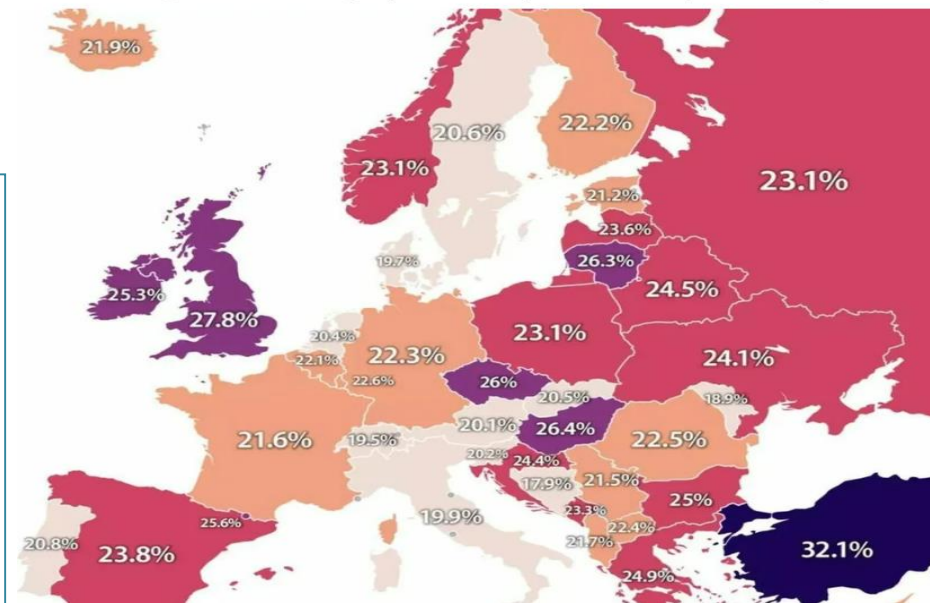
The position of the arrowhead indicates the total change in LE from 2019 through 2021. The grey dots and lines indicate the average annual LE changes over the years 2015 through 2019 along with 95% CIs. Δe_0 marks the change in period LE over the designated period.

Elhízottak aránya a népességén belül

- Az EU-n belül a legmagasabb BMI
- Fizikai aktivitás



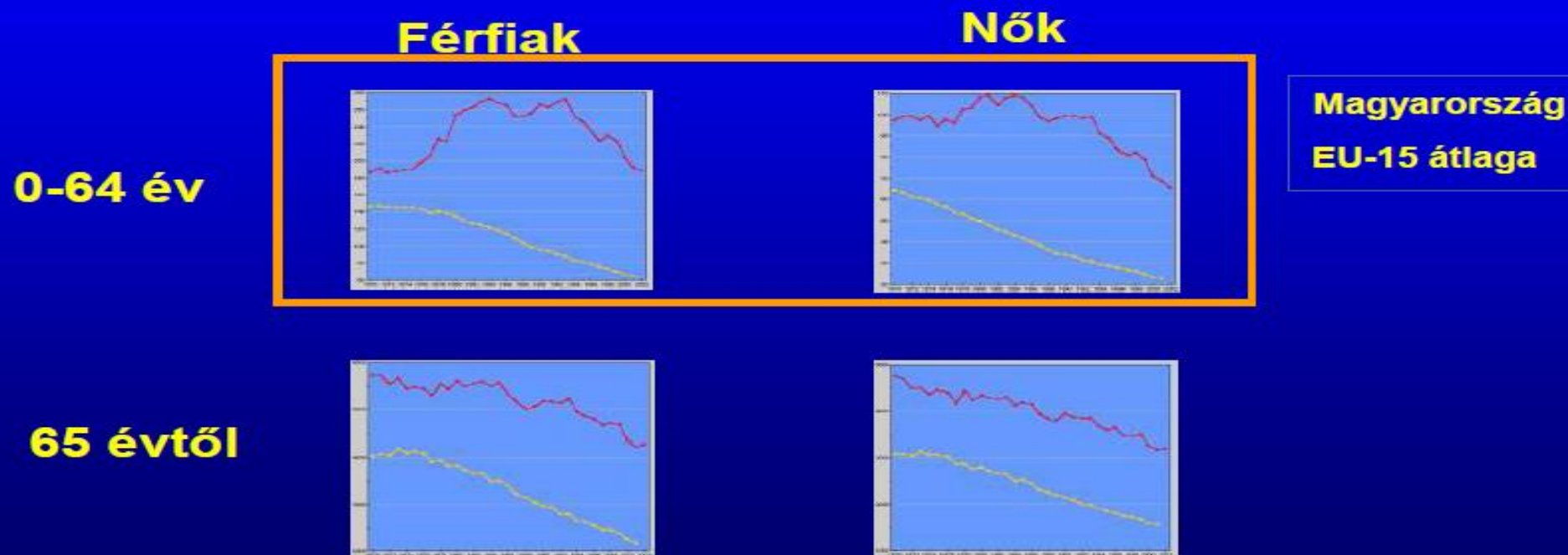
Percentage of obese population per country in Europe





LEGNAGYOBB LEMARADÁS: A MUNKAKÉPES KOROSZTÁLY

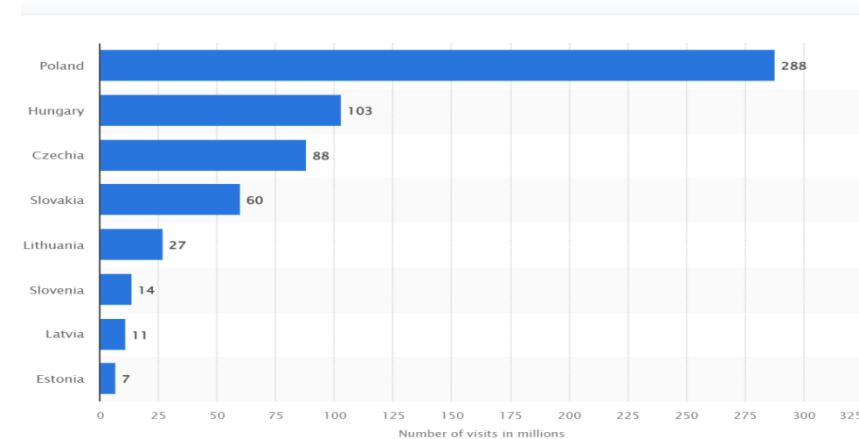
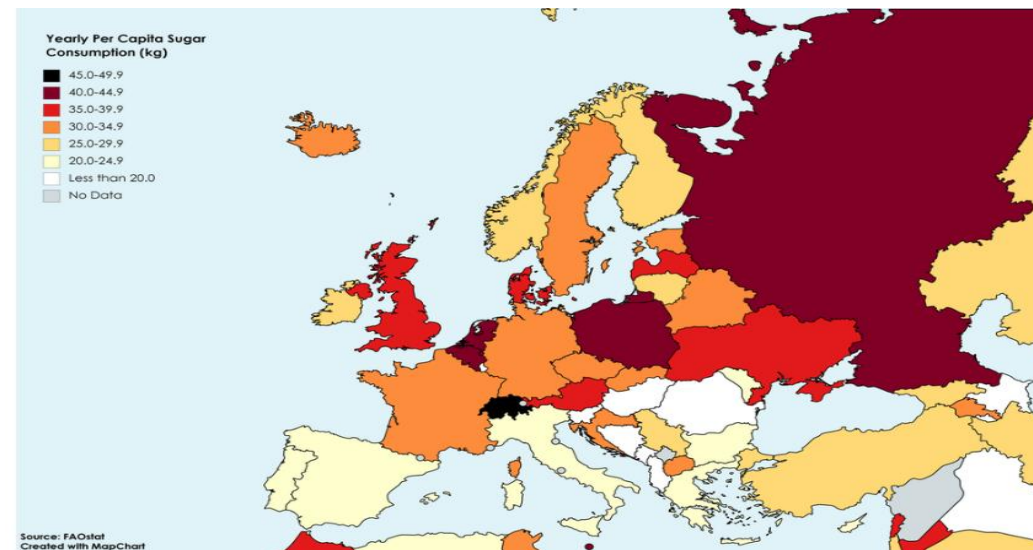
Szív-ér rendszeri halálozás
(standardizált ráta / 100 000 lakos)



WHO Regional Office for Europe.
European health for all database.
<http://hfadb.who.dk/hfa/>

Jó hírek is vannak: az EU-n belül Magyarországon a:

- ✓ Egyik legalacsonyabb a cukorbevitel
- ✓ Egyik legalacsonyabb a sóbevitel
- ✓ központilag biztosított egészségbiztosítás
- ✓ minden EU-ban elfogadott gyógyszer/sztent/PM/ICD elérhető
- ✓ egyik legmagasabb számú orvos-beteg találkozás
- ✓ országos kardiológiai/invazív ellátó központok
- ✓ megfelelő, EU-konform szakmai ajánlások





BUDAPESTI
SZENT FERENC KÓRHÁZ
GYÓGYÍTÁS SZERETETTEL ÉS ALÁZATTAL

ERDŐBEN – KICSIT MÁSKÉPP

KARDIOTANÖSVÉNYEK
AZ EGÉSZSÉGES SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT



MILYEN PONTOKON ÉRINTI A MAI NAP TÉMÁJÁT:

1. Klímavédelem-klíma elleni védelem;
2. Vízgazdálkodás-vízellátás-vízvisszatartás;
- 3. Rekreáció-turisztika-sport;**
- 4. Városi egészségvédelem;**
5. Urbanisztika-tájépítészet;
- 6. Közösségfejlesztés-kultúra-digitális eszközök;**
7. Természetvédelem-ökológia

A PROGRAM HÁTTERE

AZ EU-BAN **ÉVENTE 1,9 MILLIÓ EMBER** HALÁLÁT OKOZZÁK KARDIOVASZKULÁRIS BETEGSÉGEK.

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉG, A CUKORBETEGSÉG ÉS A KÓROS ELHÍZÁS **VEZETŐ HALÁLOKOK** MAGYARORSZÁGON IS.

3 MILLIÓ ÉRINTETT MAGYARORSZÁGON.

A KEZELÉS ÉS A KLASSZIKUS GYÓGYSZERES ELLÁTÁS MELLETT **FONTOS SZEREPET KELL KAPNIA A MEGELŐZÉSNEK.**

Kiknek bizonyítottan hasznos a mozgás

- Szív és érrendszeri betegeknek
- Cukorbetegnek
- Elhízottaknak
- Stress/psychés megbetegedések
- Magasvérnyomás betegek
- ...

A PROGRAM CÉLJA A SZÍVBETEGEK, SZÍVMŰTÉTEN, VAGY EGYÉB
KARDIOLÓGIAI BEAVATKOZÁSON ÁTESETT **BETEGEK SZAKSZERŰ**
REHABILITÁCIÓJA,

LAKOSSÁGI PROGRAMKÉNT PEDIG
A RIZIKÓFAKTOROKKAL BÍRÓ EMBEREK
SZAKSZERŰ **MEGELŐZŐ TERÁPIÁJA.**



A PROGRAM SZAKMAI KIDOLGOZÓJA A
BUDAPESTI SZENT FERENC KÓRHÁZ KARDIOLÓGIAI REHABILITÁCIÓS CENTRUM.
LAKOSSÁGI KÍSÉRT TÚRÁINKAT SZAKKÉPZETT GYÓGYTORNÁSZAINK VEZETIK.



A TANÖSVÉNY MŰKÖDÉSE

TÖBBFÉLE HOSSZÚSÁGÚ TÚRAÚTVONAL A BETEG / TÚRÁZÓ TERHELHETŐSÉGÉTŐL FÜGGŐEN:

- RÖVIDEBB A ROSSZUL TERHELHETŐ (KÓRHÁZI) BETEGEK SZÁMÁRA
- HOSSZABBAK A JÓL TERHELHETŐ KÓRHÁZI BETEGEK VAGY KÓRHÁZI REHABILITÁCIÓ UTÁN LÉVŐK + AZ EGÉSZSÉGES LAKOSSÁG SZÁMÁRA

PULZUSMÉRÉS ÉS ANNAK FELJEGYZÉSE
MEGADOTT PONTOKON

A KÓRHÁZAK PAPIRALAPON/ELEKTRONIKUS ÚTON KAPJÁK MEG **A TÚRA SORÁN** A RÉSZTVEVŐK ÁLTAL **MÉRT EGÉSZSÉGÜGYI ADATOKAT**. AZOK **KIÉRTÉKELÉSE** UTÁN SZÜKSÉG ESETÉN TOVÁBBI **KIVIZSGÁLÁST JAVASOLNAK**.

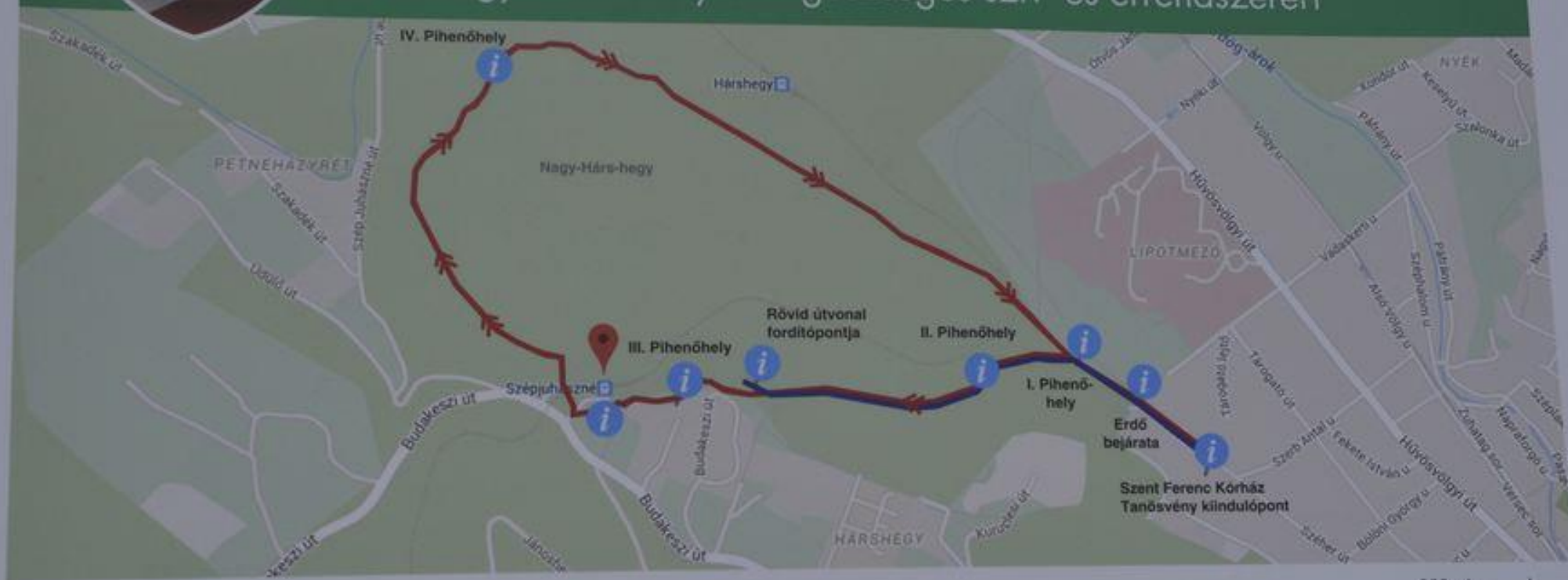




ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Hárs-hegyi tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



300m

JELMAGYARÁZAT

Rövidebb túraútvonal: Összesen 2,7 km hosszú túra, mely a Szent Ferenc Kórháznál kezdődik és ugyanazon az útvonalon tér vissza a kórházhoz.
Összes szintkülönbség: 90 méter. A fenti térképen kékkkel jelöltük.

Hosszabb túraútvonal: nagyobb terhelést jelentő, összesen 5,1 km-es körtúra. **Összes szintkülönbség: 201 méter.** E túraútvonalat a fenti térképen pirossal jelöltük, megtételét a térképen nyílakkal jelzett irányban javasoljuk.



On itt áll



"Út az egészséghez program" eligazító tábla



A tanösvényt piros szív alakú tájajelzéssel láttuk el

Tisztelt Erdőjáró!

Ezen a ponton is járhad az ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ program túraútvonalá, amit a Szent Ferenc Kórház hozott létre az egészséges szív- és érrendszerért.

A tanösvény túraútvonalai a Szent Ferenc Kórház II. kerület Szécher úti bejáratától indulnak és oda is térnek vissza.

A tanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegség számára készült. A túraprogramot ugyancsak egészségesek számára is ajánljuk, betegségmegelőző céllal. A program megismeret a túrázókkal néhány alapvető egészségügyi mutató és mérési módszert, a túra során pedig kölcsönözhető eszközökkel egyéni állapotfelmérést tesz lehetővé.

A túra során végezhető egészségügyi mérésekhez szükséges kikölcsönözhető eszközöket a kórházban biztosítunk. A tanösvényről és a kapcsolódó egészségmegőrző programról bővebb információt a Szent Ferenc Kórház honlapján vagy a kórházban hozzáférhető tájékoztató füzetben talál. www.szentferenckorhaz.hu

Pulzusmérő pontok



II. PULZUSMÉRŐ PONT ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ PROGRAM



Hogyan ne mérjem?



Hogyan mérjem?

Itt mérje meg a pulzusát és jegyezze fel a túralapra!

Ha útközben meg kellett állnia, kérjük, jegyezze fel azt is, hogy hányszor állt meg.

A túrához és a pulzusméréshez szükséges egy túralap, amit az Állatsziget recepcióján kérhet, vagy az Állatsziget kapuján kívül lévő kiinduló táblára szerelt adagolóból vehet el. Pulzusértékeit erre írhatja, majd leadhatja kiértékelésre.

HA AZ ÖN PULZUSSZÁMA	AJÁNLÁSUNK
tréningzónán belül van:	Menjen tovább!
tréningzónája felsőértéke +10 szívverés alatt van:	Menjen tovább, de haladjon lassabb tempóban!
tréningzónája felsőértéke +10 szívverés felett van:	Várja meg, míg pulzusa ismét a tréningzónán belül lesz és a következő szakaszon iktasson be több pihenő szakaszt!

Állóképességi edzésnél a pulzusunkkal tudjuk meghatározni a mozgás intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel fokozatosan elérni kb. 2 hét alatt.

Hogyan mérjem? Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani és az érezhető lüktetést 15 másodpercig számolni. Ezt négygel szorozva megkapjuk a percenkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percig számlálunk, pulzusszámunk a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Hogyan ne mérjem? Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki érnyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

IGÉNYBE VEHETŐ SEGÉDESZKÖZÖK

1. NYOMTATOTT ANYAG

A KÓRHÁZ HONLAPJÁRÓL
LETÖLTHETŐ /
KÓRHÁZBAN ELÉRHETŐ
SZÓRÓLAP:

A RÉSZTVEVŐ EGY A
KÓRHÁZBAN KAPOTT
NYOMTATVÁNYON
RÖGZÍTHETI
TELJESÍTMÉNYÉT

A NYOMTATVÁNY
KIÉRTÉKELÉSE A
KÓRHÁZI LEADÁS
UTÁN

2. MOBIL- APPLIKÁCIÓ

A KÓRHÁZ HONLAPJÁRÓL /
KÓRHÁZI HOT-SPOTRÓL
LETÖLTHETŐ APPLIKÁCIÓ:

OKOSTELEFONNAL
RENDELKEZŐ
RÉSZTVEVŐKNEK, A
TANÖSVÉNY APP-JÁT
LETÖLTVE, ESETLEGESEN
PULZUSMÉRŐT
CSATLAKOZTATVA

KÓRHÁZI KIÉRTÉKELÉS
AZ ADATOK
BEKÜLDÉSE UTÁN

3. KÖLCSÖN- ESZKÖZÖK

EGYES TANÖSVÉNYEKEN
ELÉRHETŐK TOVÁBBI
ESZKÖZÖK:

PULZUSMÉRŐ ÓRA,
BLUETOOTH
PULZUSMÉRŐ,
NORDIC WALKING BOT

KÓRHÁZI
KIÉRTÉKELÉS AZ
ADATOK BEKÜLDÉSE
UTÁN

4. SZAKKÉPZETT SZEMÉLYZET

VEZETETT LAKOSSÁGI
TÚRÁK
MEGHIRDETETT
IDŐPONTOKBAN

VAGY
BEKAPCSOLÓDÁS A
KÓRHÁZI BETEGEK
EGÉSZSÉGÜGYI
DOLGOZÓ ÁLTAL
VEZETETT TÚRÁJÁBA

AZONNALI
KIÉRTÉKELÉS

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



JÁNOS-HEGYI TANÓSVÉNY AZ EGÉSZSÉGES SZÍV-ÉS ÉRRENDSZERÉRT

TÚRALAP A PULZUSÉRTÉKEK RÖGZÍTÉSÉRE

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Budapesti Szent Ferenc Kórház és a Budapest XII. kerület Hegyvidék által létrehozott „Út az egészséghez” program János-hegyi túraútvonalán. A tanósvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegek számára készült, ugyanakkor egészséges résztvevőink számára is ajánljuk, betegségmegelőzés vagy egyéni állapotfelmérés céljából.

Lehetséges túraútvonalak

1. **Rövid túraútvonal**
- 3,5 km
2. **Közepes túraútvonal**
- 4 km
3. **Hosszú túraútvonal**
- 5 km
4. **Alternatív túraútvonal**
- 7,5 km

Adatainak dokumentálása, kiértékelése

Túránk állapotfelmérést tesznek lehetővé, melyek kiértékelésére is módja van, amennyiben ezt a nyomtatványt a túra végzetével a Normafa Park János-hegyi túraútvonalánál található gyűjtőládába helyezi. A helyes adatok és a kiértékelés érdekében alább segítünk meghatározni az Ön személyes tréningzónáját. Kérjük az útmutatásnak megfelelően, töltsse ki a túralap utolsó, perforált oldalán található adatokat. Megfelelően kitöltött túralapot tudunk csak kiértékelni.

Kardió tréning

A kívánt edzés hatás elérése érdekében célszerű a túra során olyan tempóban haladni, hogy a pulzus folyamatosan a tréningzóna alsó és felső határa között legyen. Így olyan edzést végzünk, ami igénybe veszi a szívet, a tüdőt, növeli az állóképességet, de még szívbarát módon, oxigéndús környezetben történik. Állóképességünk javulását mutatja, ha ugyanarra a terhelésre már kisebb a pulzusemelkedésünk vagy rövidebb idő alatt tesszük meg ugyanazt a távolságot. Így a hosszabb túraútvonalak választásával idővel növelhetjük állóképességünket.

Az Ön tréningzónája

Az Ön tréningzónája az Ön aktuális életkorának megfelelő normál pulzustartomány. Egészségi állapotától, függően Önnek ettől eltérhet a terhelés során ajánlott pulzustartomány.

Életkor (év)	Tréningzóna alsó határértéke (percenként)	Tréningzóna felső határértéke (percenként)
30	133	145
35	129	148
40	126	144
45	122	140
50	119	136
55	115	132
60	112	128
65	108	124
70	105	120
75	101	116
80	98	112
85	94	108
90	91	104

Pulzusmérés túra közben

A táblával jelölt pulzusmérő helyeken először a pulzus mérje meg, jegyezze fel, majd a pontos időt. A pulzus 15 mp-ig mérjük, majd szorozzuk meg 4-gyel. Pulzusszámunk megálláskor fokozatosan csökken, ezért ha egy teljes percig megállunk, nem a terheléses értéket kapunk. Ha az adott szakaszon bármilyen panasz miatt megállt, a megállás számát is jelezze a megfelelő oszlopban. A pulzusmérő helyeken történő megállás nem számít megállásnak. Amennyiben pulzusmérésre az Ön tréningzónája felső határa közel van, válasszon lassabb tempót, illetve ha az 10-től megkezdheti, tartson pihenőt, míg a pulzusmérés megkezdéséig a tréningzónát, és utána folytassa a túrát.

Túra közben egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a 04-es vagy a 112-es segélyhívót, és tájékoztatassa a kórház hegyi a Budapesti Szent Ferenc Kórház és a Normafa Park János-hegyi túraútvonalára kéri a segítséget. A hívásról értesítés után a Normafapark ügykezelő telefonosánál is kérhet segítséget. Tel: 06 20 4991111



Magas trigliceridszint
 Dohányzás
 Ismert koszorúér-betegség

Egyéb: _____

B. Ha Ön egészséges, az életkorának megfelelő tempót válassza fel:

Keriközbe be a János-hegyi tanósvényen melyik túraútvonalat választotta: 1 2 3 4

Túra során mért adatok:	Pulzusszám	Pontos idő	Megállások száma
I. Pulzusmérőhely	/perc		
II. Pulzusmérőhely	/perc		
III. Pulzusmérőhely	/perc		
IV. Pulzusmérőhely	/perc		
Megjegyzés	/perc		

Amennyiben leadja ezt a nyomtatványt, kitérteljük, és ha elkerülhető, felvesszük Önnel a kapcsolatot.

NEV: _____
 ELETHOR: _____
 TESTMAGASSÁG: _____
 TESTSÚLY: _____
 EMAIL: _____
 (TELEFON): _____

Adatam megadásával hozzájárulok, hogy a Kórház általam kezelt, kapcsolataim legyen velem.

A TANÖSVÉNY MŰKÖDÉSE

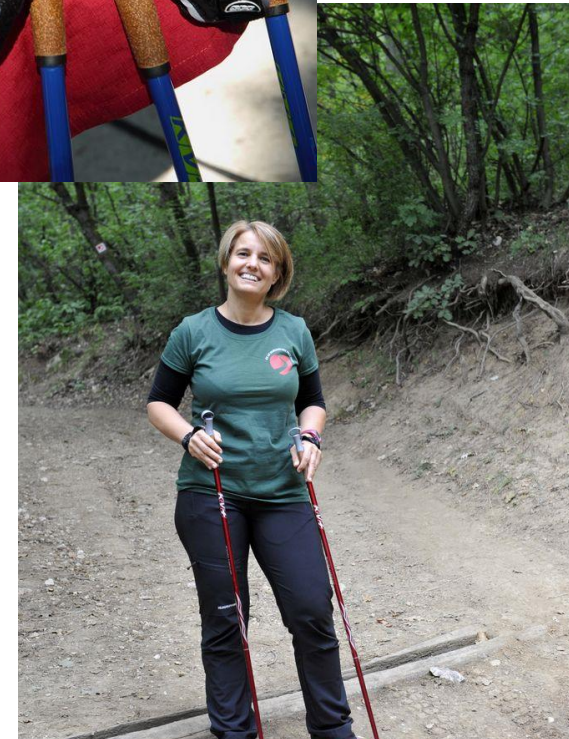
AZ ADOTT TANÖSVÉNY ESETÉBEN AZ EGÉSZSÉGÜGYI PARTNERSÉGET VÁLLALÓ INTÉZMÉNY PAPIRALAPON, VAGY ELEKTRONIKUS ÚTON KAPJA MEG **A TÚRA SORÁN** A RÉSZTVEVŐK ÁLTAL **MÉRT EGÉSZSÉGÜGYI ADATOKAT**. AZOK **KIÉRTÉKELÉSE** UTÁN SZÜKSÉG ESETÉN TOVÁBBI **KIVIZSGÁLÁST JAVASOLNAK**.

EGYÉNILEG TELJESÍTETT TÚRÁKHOZ A TÚRALAPOT ÉS ESETLEGESEN PULZUSMÉRŐ ÓRA VAGY TÚRABOT KÖLCSÖNZÉSÉT BIZTOSÍTJUK.

AZ ÚTVONALAK TELJES HOSSZÁN BETEGSZÁLLÍTÓ AUTÓVAL MEGKÖZELÍTHETŐK, TERVBEN VAN DEFIBRILLÁTORRAL FELSZERELT TERÁPIÁS KUTYÁK BEVONÁSA IS.



A tanösvényhez kapcsolódó eszközök: pulzsmérő karóra, nordic walking túrabot, túralap.



Tanösvény mobilapplikáció (Fókusz program, amin keresztül online is rögzíthetők és feltölthetők számunkra a mért pulzusértékek

MENÜ

PROGRAMJAIM

PROGRAM RÉSZLETEI

Út az Egészséghez

Az Út az egészséghez program a Szent Ferenc Kórház által létrehozott egészségügyi program.

A PROGRAMRÓL

Az „Út az Egészséghez Program” kreatív módon segíti a szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegek életét. Egy olyan, eszközökkel ellenőrzött mozgásprogram, mely az egészségesek esetében a megelőzést, a szív- és érrendszeri betegséggel és magasvérnyomás-betegséggel élők, valamint cukorbetegek esetében pedig a szövődmények kialakulásának megelőzését, késleltetését szolgálja. A túra során mért egészségügyi adatokat a kórház szakemberei értékelik ki. Azok számára, akiknél kiugró értékeket észlelnek, a kórház szakrendeléseinek betegségspecifikus szűrővizsgálatokat kínál. A túra nem csak a természet megismerésében kínál segítséget, hanem saját szervezetünk működését, reakcióit is figyelemmel kísérhetjük és megismerhetjük séta közben. A Szent Ferenc Kórház betegeinek gyógytornász segít megtervezni a rehabilitációt segítő

MENÜ

PROGRAMJAIM

PROGRAM RÉSZLETEI

az okostelefonhoz bluetooth-szal csatlakoztatható szívritmusról.

TANÖSVÉNY AZ EGÉSZSÉGES SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT

A tanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegek számára készült. A túraprogramot ugyanakkor egészséges résztvevőink számára is ajánljuk, betegségmegelőző céllal. A program megismerteti a túrázókkal néhány alapvető egészségügyi mutatót és mérési módszert, a túra során pedig kikölcsönözhető eszközökkel egyéni állapotfelmérést tesz lehetővé.

AZ ÚTVONALAKRÓL

A tanösvénynek saját – szívvet formáló – túrajelzése van, ez segít a tájékozódásban a rövidebb, 2,7 kilométeres és a hosszabb, 5,1 kilométeres szakaszon egyaránt, a javasolt pulzusról pedig tájékoztató táblák jelzik. Ha valaki nem egyedül szeretné a távot teljesíteni, vagy séta közben további információra van szüksége, a kórház szakemberei által vezetett túrát is

MENÜ

TANÖSVÉNY

- Normafa rövid tanösvény
Normafa
Túra teljes hossza: 3,5 km
2022 04.29. 12:58
- Normafa hosszú tanösvény
Normafa
Túra teljes hossza: 4,8 km
2022 04.29. 12:58
- Normafa közepes tanösvény
Normafa
Túra teljes hossza: 3,8 km
2022 04.29. 12:58
- Újpesti piros hosszú kör
Újpest
Túra teljes hossza: 4,745 km
2022 04.29. 12:57
- Újpesti kék kis kör
Újpest
Túra teljes hossza: 2,7 km
2022 04.29. 12:57
- Hármashatárhegyi rövid kör
Hármashatárhegy

VISSZA

TANÖSVÉNY

Következő pont
I. megálló

A megadott ponton, kérem olvassa le a kihelyezett QR kódot, és megtudja mi a teendője

Map showing a red route through a green area with markers for 'Normafa' and 'Újpest'.

EDDIGI EREDMÉNYEK

- ✓ 2015-TŐL MÁIG 7 HELYSZÍZEN LÉTESÜLT TANÖSVÉNY
- ✓ EBBŐL 4 BUDAPESTI, 3 VIDÉKI
- ✓ A 7 HELYSZÍZEN ÖSSZESEN 18 TÚRAÚTVONAL



Hárs-hegyi tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



Újpesti tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



Veresegyházi túra az egészséges szív- és érrendszerért



Csanyik-völgyi tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



Háromashatárhegyi tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



































ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



KÉKESTETŐI TÚRAÖSVÉNY AZ EGÉSZSÉGES SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT

KARDIÓTÚRAÚTVONALAK:

On most a zöld, kék, illetve a piros jelzéssel ellátott útvonalak kezdőpontján áll. Kérjük olvassa el a túrák teljes leírásait, hogy korának és fizikai állapotának megfelelően értékelhető útvonalat tudjon választani. Az útvonalakat mindkét irányban lehet teljesíteni, de kezdési irányunkat javasoljuk, hogy a csúcs felé induljon el.

MÉRÉSI PONTOK JELÖLÉSEI:





A kiválasztott útvonalakat a fentebb látható különböző színekkel ellátott: szív- és érrendszeri jelölésekkel jelöltük. Zöld jelölés a legkönnyebb útvonalat, kék jelölés a közepes nehézségű útvonalat, piros jelölés a legnehezebb útvonalat jelöli. A túra során a legnehezebb útvonalat 2,1 km hosszúságban, a közepes nehézségű útvonalat 4,22 km hosszúságban, a legkönnyű útvonalat 5,42 km hosszúságban. A kiválasztott útvonalon mindig a megfelelő színű jelzést kövesse és a táblákkal jelölt mérőhelyeket előlve, az ott található információkat jól mérje megpulzusát.

MÉRÉSI PONTOK JELÖLÉSEI:





Mérési pontokat a körülményekhez információs táblákkal társít. A mérési pontok, jelen a kiválasztott útvonal színeinek megfelelő színű táblákkal. A mérési pontok számmal vannak ellátva, ennek megfelelő számmal ellátott túrákban kell rögzíteni a túra során a mért pulzusszámot.

0. MÉRŐPONT

Kérjük, a túra kezdetén, legalább 3 perc pihenés után, indulás előtt itt mérje meg nyugalmi pulzusát és jegyezze fel a 0. számú rubrikában, hogy mérte-e! Az útvonalakat leggyakrabban három útkapattal a csúcs felé (hátrétegű) felől) oldalon kiépítették és az erdőmérő (közvetlen) 15 másodpercig számolhat. Ezt négyféle színre osztottuk a személyes pulzusszámunkat.

Hogyan néz mértem?

Nem ajánlott a nyaki (nyak) mérés, mert az eme érzékelőkkel a nyaki ér nyomása szűkülés, hirtelen vérnyomásnövekedést, ájulat okozhat.

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



NORMAFA KARDIÓÖSVÉNY AZ EGÉSZSÉGES SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT

JELÖLT KÖNNYŰ ÚTVONAL: 2 KM SZINTKÜLÖNSÉG 70 MÉTER



0. MÉRŐPONT

3. MÉRŐPONT

JELÖLT KÖZEPES ÚTVONAL: 4,22 KM SZINTKÜLÖNSÉG 108 MÉTER



0. MÉRŐPONT

4. MÉRŐPONT

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



NORMAFA KARDIÓÖSVÉNY AZ EGÉSZSÉGES SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT

JELÖLT HOSSZÚ ÚTVONAL: 5,42 KM SZINTKÜLÖNSÉG 169 MÉTER



0. MÉRŐPONT

4. MÉRŐPONT

PROGRAM INFORMÁCIÓS TÁBLA

www.normafapark.hu

HATÁSOK: EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG, ISMERETEK BŐVÜLÉSE



REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA

HATÁSOK: MOTIVÁCIÓ, KÖZÖSSÉGEK, AZ ERDŐ MINT TERMÉSZETES NAPI KÖZEG



A PROGRAM POZITÍV ÉLETTANI HATÁSA

A TANÖSVÉNYPROGRAMOT RENDSZERESEN HASZNÁLÓKNAK

- ✓ Szignifikánsan javul a vércukor-háztartása
- ✓ Javul a vérzsír-összetétele
- ✓ Testsúlyfeleslege csökken
- ✓ Mérséklődik esetleges szorongása, depressziója
- ✓ Javul a fizikai terhelhetősége, fokozódik az állóképessége
- ✓ Így számottevően csökken a szív-és érrendszeri megbetegedés, halálozás vagy kiújulás kockázata

SOKAKAT SIKERÜLT AZ ERDŐKBE CSALOGATNUNK ÉS KISZŰRNÜNK IS EDDIGI EREDMÉNYEK

- ✓ TÖBB MINT 10 000 RÉSZTVEVŐ (A RÉSZTVEVŐKNEK CSAK EGY RÉSZE DOKUMENTÁLT, DE FELTÉTELEZHETŐEN ENNÉL SOKKAL TÖBBEN TELJESÍTETTÉK EDDIG A KARDIOTÚRÁT)
- ✓ 1500 LEADOTT TÚRALAP
- ✓ ÉVES SZINTEN NAGYSÁGRENDILEG 62 KISZŰRT BETEG
- ✓ KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS: RENDSZERES RÉSZTVEVŐI KÖZÖSSÉG
- ✓ A PROGRAM SZÍV JELE ÉS NYOMVONALA MINT JELZETT TÚRAÖSVÉNY-ALTERNATÍVA JELEN VAN A CHARTOGRAPHIA HIVATALOS NYOMTATOTT TÉRKÉPEIN

A PROGRAM TOVÁBBFEJLESZTÉSE: „SÉTÁLUNK TOVÁBB” ...



TERV **TOVÁBBI 10 TANÖSVÉNY**
ELINDÍTÁSA EGY ÉVEN BELÜL

NAGYSÁGRENDILEG **32**
HELYSZÍNEN KB. **80**
TÚRAÚTVONALLAL A
PROGRAM **ORSZÁGOS**
LEFEDETTSÉGET TUDNA
BIZTOSÍTANI.



PROGRAM AZ EGÉSZSÉGES LAKOSSÁGÉRT
BUDAPESTI SZENT FERENC KÓRHÁZ