



I. NYUGALMIPULZUS-MÉRŐHELY



Hogyan mérjem?



Hogyan ne mérjem?

Kérjük, a túra kezdetén, indulás előtt, legalább 3 perc pihenés után itt mérje meg nyugalmi pulzusát és jegyezze fel a túralapra!

A túra során haladjon tempósan, a mért pulzusadatait, valamint megállásainak számát szintén rögzítse a túralapon.

Hogyan mérjem? Pulzusmérő óra hiányában az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani és az érezhető lüktetést **60 másodpercen** keresztül számolni. Az idő mérésében segíthet másodperc-mutatós karórája vagy mobiltelefonja Óra menüpontjában a Stopper funkció.

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

A programról részletesen az ugyanitt található kiinduló nagytáblán tájékozódhat. Túralapot szintén a kiinduló nagytáblánál elhelyezett adagolóból vehet. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját, valamint túra közben mért pulzusértékeit a túralapra írhatja és a túra végén kiértékelésre leadhatja az ugyanitt található gyűjtőládába.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért
Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu
További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok





II. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

Hogyan mérjem? Pulzusmérő óra hiányában a legegyszerűbb az ütőerünket 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 számlálnánk, pulzusszámunk a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk. Az idő mérésében segíthet másodperc-mutatós karórája vagy mobiltelefonja Óra menüpontjában a Stopper funkció.

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

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!

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok 



III. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

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!

A túrához és a pulzuszámhoz szükséges egy túralap, amit a kiinduló nagytáblánál elhelyezett adagolóból vehet el. Pulzusértékeit erre írhatja, majd leadhatja kiértékelésre.

Napi 30 perces, izzadást kiváltó fizikai mozgás

- 33%-kal csökkenti a halálozást
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, valamint előnyös hatással bír azoknál is, akiknél már kialakult a koszorúér-betegség, illetve akik szívinfarktuson estek át
- csökkenti számos rosszindulatú daganat kialakulását, illetve előnyösen befolyásolja gyógyulásukat is (prosztata-, vastagbél-, mellrák stb.)
- egyéb betegségek esetén is jótékony hatással bír, mint például magas vérnyomás, cukorbetegség, csontritkulás
- javítja a fizikai terhelhetőséget, fokozza az erőnlétet és az állóképességet
- mindezek mellett hangulat- és közérzetjavító, valamint stresszoldó hatása is van.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok





III. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

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!

A túrához és a pulzuszámhoz szükséges egy túralap, amit a kiinduló nagytáblánál elhelyezett adagolóból vehet el. Pulzusértékeit erre írhatja, majd leadhatja kiértékelésre.

Napi 30 perces, izzadást kiváltó fizikai mozgás

- 33%-kal csökkenti a halálozást
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, valamint előnyös hatással bír azoknál is, akiknél már kialakult a koszorúér-betegség, illetve akik szívinfarktuson estek át
- csökkenti számos rosszindulatú daganat kialakulását, illetve előnyösen befolyásolja gyógyulásukat is (prosztata-, vastagbél-, mellrák stb.)
- egyéb betegségek esetén is jótékony hatással bír, mint például magas vérnyomás, cukorbetegség, csontritkulás
- javítja a fizikai terhelhetőséget, fokozza az erőnlétet és az állóképességet
- mindezek mellett hangulat- és közérzetjavító, valamint stresszoldó hatása is van.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok





IV. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

Hogyan mérjem? Pulzusmérő óra hiányában a legegyszerűbb az ütőerünket 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 számlálnánk, pulzusszámunk a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk. Az idő mérésében segíthet másodperc-mutatós karórája vagy mobiltelefonja Óra menüpontjában a Stopper funkció.

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

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!

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok



V. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

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!

A túrához és a pulzusméréshez szükséges egy túralap, amit a kiinduló nagytáblánál elhelyezett adagolóból vehet el. Pulzusértékeit erre írhatja, majd leadhatja kiértékelésre.

Napi 30 perces, izzadást kiváltó fizikai mozgás

- 33%-kal csökkenti a halálozást
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, valamint előnyös hatással bír azoknál is, akiknél már kialakult a koszorúér-betegség, illetve akik szívinfarktuson estek át
- csökkenti számos rosszindulatú daganat kialakulását, illetve előnyösen befolyásolja gyógyulásukat is (prosztata-, vastagbél-, mellrák stb.)
- egyéb betegségek esetén is jótékony hatással bír, mint például magas vérnyomás, cukorbetegség, csontritkulás
- javítja a fizikai terhelhetőséget, fokozza az erőnlétet és az állóképességet
- mindezek mellett hangulat- és közérzetjavító, valamint stresszoldó hatása is van.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok



VI. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

Hogyan mérjem? Pulzusmérő óra hiányában a legegyszerűbb az ütőerünket 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 számlálnánk, pulzusszámunk a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk. Az idő mérésében segíthet másodperc-mutatós karórája vagy mobiltelefonja Óra menüpontjában a Stopper funkció.

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

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!

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok



IV/VII. PULZUSMÉRŐ PONT



Hogyan mérjem?



Hogyan ne 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.

Gratulálunk, kardiotúrája végéhez ért. Kérjük, ellenőrizze, hogy mindent kitöltött-e a túralapon, majd dobja be kitöltött túralapját a kiinduló nagytáblánál található gyűjtőládába. A mért pulzusadatokat a program egészségügyi szakemberei kiértékelik, amiről Ön a túralapon megadott e-mail címére visszajelzést kap. Ehhez kérjük, a túralapon mindenképpen tüntessen fel e-mailes elérhetőséget.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért
Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu
További információ a programról: www.bakonyerdo.hu/okoturizmus/latnivalok 