



TUDJA-E ÖN, HOGY...



EGYBIBÉS GALAGONYA (CRATAEGUS MONOGYNA)

- A galagonya hazánkban őshonos, a Gyenesdiás környéki erdők egyik leggyakoribb cserjés növénye. Gyűjteni tavasszal a virágos és leveles rövidhajtásokat, ősszel az akkor érő piros terméseket szokták, mindkettőben gyógyhatású anyagok találhatóak.
- A szív kenyérének is nevezik. Jótékony hatással bír a szívizmok vérellátására, oxigénellátására, a virágos hajtásából készült tea pedig vérnyomáscsökkentő.
- Leveléből salátát készítenek, virágával italokat ízesítenek.
- Gyümölcséből, a termeshúsból (alma vagy birs hozzáadásával) a magok kipasszírozása után lekvár, zselé, gyümölcssajt, de akár bor is készíthető.
- Közeli rokona, az ugyanilyen gyógyhatásokkal rendelkező cseregalagonya (*Crataegus oxyacantha*) ritkább, de szintén őshonos hazánkban, illetve a Kárpát-medencében.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

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



TUDJA-E ÖN, HOGY...



MIÉRT AJÁNLOTT A RENDSZERES SÉTA?

- Az ízületben lévő folyadék, amely a porcot táplálja, terhelés hatására pumpálódik be a porc állományába.
- A csont szerkezetébe az ásványi anyagok a terhelésnek megfelelően épülnek be. Nem elég jól táplálkozni, elegendő ásványi anyagot magunkhoz venni, rendszeresen terhelni kell az ún. csontgerendákat.
- Napi fél óra fizikai aktivitás egy százalékkal csökkenti a változás korában lévő nők csontvesztését.
- Heti négy óra gyaloglás közel felére csökkenti a combnyaktörések előfordulását.

20-30 PERC SÉTA NAPONTA, VAGY LEGALÁBB HETI 4 ALKALOMMAL

Elegendő 20-30 perc séta naponta, vagy legalább heti négy alkalommal. Ez azonban nem váltható ki pl. vásárlással, illetve többnyire álló helyzetben végzett házimunkával. Folyamatos, ütemes sétára van szükség. Természetesen aki most kezdené, annak azt ajánljuk, hogy rövidebb távokat válasszon, és több pihenőszakaszt iktasson be.

Gyenesdiási kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért

Vezetett túráinkra jelentkezés: efi@keszthelyikorhaz.hu

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



TUDJA-E ÖN, HOGY...



MIÉRT AJÁNLOTT A NORDIC WALKING

- Bekapcsolva a mozgásba a kar- és a törzsizmokat, növelhetjük a szívizomzat oxigénigényét, gyorsabban kezd verni a szívünk, szaporábban és mélyebben lélegzünk, és hosszú távon nő az állóképességünk.
- Azoknak, akik már jobb állóképességgel rendelkeznek, segít az ajánlott tréningzóna elérésében és fenntartásában.
- Fogyni vágyóknak is ajánljuk, mert helyes bothasználattal 30-40%-kal több energiát tudunk elégetni
- A nordic walking botot használhatjuk túrabotként az emelkedők leküzdésére és egyensúlyunk biztosítására, a gerinc, csípő, térd, valamint a boka tehermentésére.

Ha az Ön pulzusa nem érte el az életkorának megfelelő, ajánlott tréningzónát, legközelebb javasoljuk a nordic walking bot használatát. Amennyiben ön bot használata mellett sem érte el a megfelelő pulzustartományt, javasoljuk, hogy intenzívebb, lendületesebb karmozgással haladjon.

Gyenesdiási kardiotoranösvény az egészséges szív- és érrendszerért

A nordic walking botot kipróbálhatja vezetett túráinkon, melyekhez túraeszközök kölcsönözhetők.

Jelentkezés vezetett túrára: efi@keszthelyikorhaz.hu

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

