

KARDIOTANÖSVÉNY – VEZETETT TÚRÁK a Budapesti Szent Ferenc Kórház szervezésében

- Kórházi szakembereink által kísért, pulzusellenőrző séta/túra
- A program során mért pulzusértékeket a kórház kielemez és visszajelzést nyújtunk a túrázó szíve állapotáról.

A programok helyszíne: Hárshegyi tanösvény, Normafa tanösvény

Időpont: változó, az adott vezetett program szerint

A kardiotanösvény lényege, hogy egy kellemes és hasznos szabadidős mozgásprogram, azaz egy séta/túra keretében visszajelzést kaphatunk szívünk egészségi állapotáról. Ehhez előre megtervezett útvonalakat alakítottunk ki, amelyeken, a túra hosszának és a túra során teljesített szintemelkedéseknek köszönhetően, bizonyos pontokon megállva terheléses pulzust mérhetnek a kardiótúrát teljesítők. Mindez kiegészül egy a túra elején mért úgynevezett nyugalmipulzus-méréssel is. A túra végére tehát kialakul a túrázóról egy kép: mennyi a pulzusa normál nyugalmi helyzetben, és hogyan változik különböző fokú, kisebb-nagyobb terhelések esetén (pl. emelkedők tetején). A túra végeztével leadott túralapokat kórházunk kiértékeli, így képet kaphatunk szívünk állapotáról.

Bejelentkezés vezetett túrára, érdeklődés: kommunikacio@szentferenckorhaz.hu

Kérjük, a túrára jelentkezéshez az alábbi adatokat is adja meg:

- panasz, kifulladás és megállás nélkül meg tud-e tenni 2 emelet lépcsőt
- 1 órát tud-e sétálni panasz nélkül
- van-e kezeletlen magas vérnyomása, vércukra, szívbetegsége
- egyéb betegség / egészségügyi információ