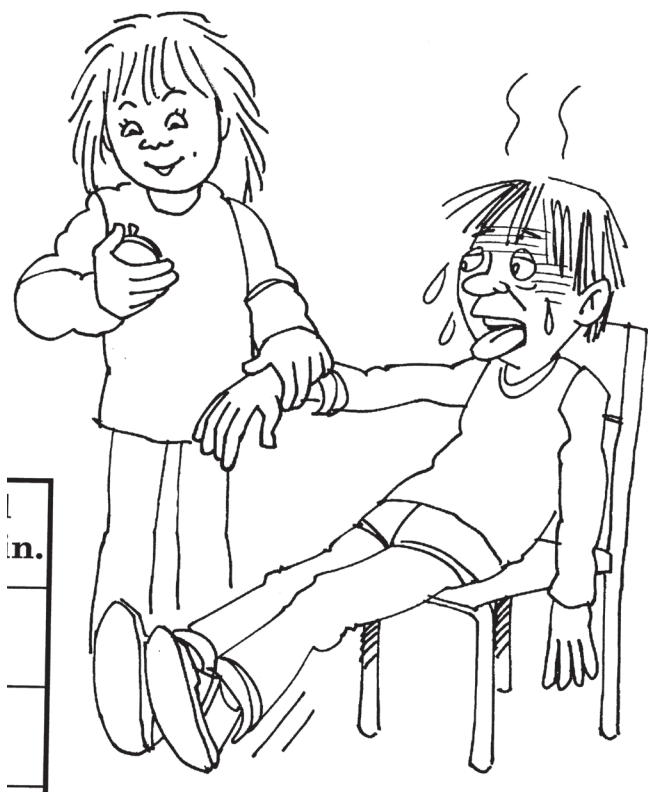


Opgave:

Mærk og mål pulsen



Din krop har brug for ilt for at kunne fungere. Hjertet pumper iltrigt blod rundt i kroppen og returnerer iltfattigt blod til lungerne. Derfor slår dit hjerte altid. Når man slapper af, har kroppen ikke brug for så meget ilt, så derfor slår hjertet ikke så hurtigt. Men hvis man dyrker motion, får kroppen og musklerne brug for mere ilt. Derfor slår dit hjerte hurtigere, når du fx løber en tur.

Du skal nu løbe med forskellig intensitet og overveje, hvad der sker med din krop, når den er fysisk aktiv. Du skal måle din puls med en app på din telefon. Du kan også mærke pulsen med en finger de steder på kroppen, hvor det er muligt.

Det skal du bruge:

Mobil med app til måling af puls. (Eller evt. puls-måler eller pulsar)

Sådan gør du:

- Start først med at sidde eller ligge helt stille i fem minutter. Undersøg, om du kan mærke din puls på halsen, på håndleddet eller på hjertet.
- Efter de fem minutter er gået, skal du bruge en mobilapp til at måle din puls med. Når du slapper af, kalder man pulsen for hvilepuls. Noter din hvilepuls i skemaet.

Mål nu, hvordan din puls bliver påvirket af fysisk aktivitet. Husk at måle din puls med det samme, du stopper med din fysiske aktivitet (uanset intensitet), da pulsen hurtigt falder igen.

- Prøv først at gå roligt rundt i 5 minutter, og noter pulsen i gå-tempo.
- Løb dernæst rundt i let løb i 5 minutter, og noter pulsen.
- Til sidst skal intensiteten være hård, og her skal du sprinte i ca. 2-3 min. Mål og noter pulsen.

SVAR PÅ DISSE REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

Hvad betyder puls?

Hvad sker der med din krop, når du arbejder med den?

Hvordan kan du mærke, du bruger din krop, og hvor kan du mærke det henne?

Er det en rar følelse, når du bruger din krop ved høj intensitet? Hvorfor/hvorfor ikke?