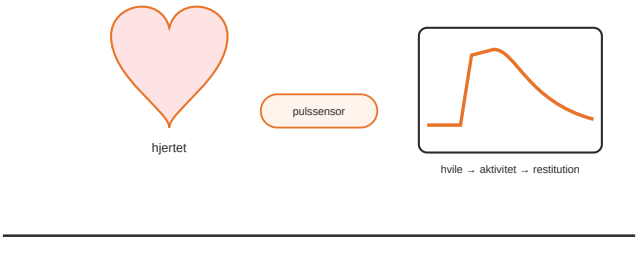
Pulsen før og efter løb

Navn: Klasse: Dato:

> **Hvor meget stiger pulsen ved aktivitet, og hvor lang tid tager det at komme ned på hvilepuls igen?**



Pulsen før og efter løb

Vores hypotese

Det skal I bruge

- Pulssensor, håndgreb, trådløs (PASCO PS-3206)
- Pulssensor (brystbælte), trådløs
- Stopur, digitalt
- Trappe, skolegård eller gymnastiksal
- Skema til data

Sikkerhed

Elever med astma, hjerteproblemer eller andre helbredsforhold deltager efter aftale med læreren og evt. forældre. Pulsdata er personlige: Del kun klassens anonymiserede resultater, og sammenlign ikke enkeltelever i plenum.

Sådan gør I

1. Sid stille i 3 minutter og mål hvilepulsen med pulssensoren eller ved at tælle slag på håndleddet i 15 sekunder og gange med 4.
2. Lav 2 minutters aktivitet, fx trappeløb, sprællemænd eller løb i skolegården.
3. Mål pulsen lige efter aktiviteten.
4. Sæt jer ned og mål pulsen hvert 30. sekund i 5 minutter.
5. Tegn en graf med tid på x-aksen og puls på y-aksen.
6. Find ud af, hvor mange minutter det tog, før pulsen var nede på hvilepulsen plus 10 slag.

Vores målinger

Tid efter aktivitet (s)	Puls (slag/min)

Graf eller tegning

Spørgsmål

1. Hvor meget steg pulsen under aktiviteten?

2. Hvor lang tid tog det at nå tæt på hvilepulsen igen?

3. Hvad tror I, der sker med kurven, hvis man træner i en måned?

4. Hvorfor er det vigtigt at måle hvilepulsen på samme måde hver gang?

Vores konklusion