

Wie ändert sich dein Puls?

Lies dir die Beschreibung erst genau durch und bearbeite dann nacheinander die Aufgaben. Immer eine Person misst dabei ihren Puls und eine Mitschülerin oder ein Mitschüler stoppt jeweils die Zeit.

1. Setze dich ruhig auf eine Bank und warte 2 Minuten. Zähle nun 30 Sekunden lang den Puls und multipliziere den Wert mit 2. Der Wert ergibt etwa deinen Ruhepuls.
→ *Tragt den Wert in die Tabelle ein.*
2. Miss nun den Belastungspuls:
 - Springe zuerst 30 Sekunden mit dem Seil, miss direkt danach den Puls.
 - Mache dann 60 Sekunden Pause.
 - Springe 60 Sekunden mit dem Seil, miss direkt danach den Puls.
 - Mache dann 60 Sekunden Pause.
 - Springe 120 Sekunden mit dem Seil, miss direkt danach den Puls.
→ *Tragt die Werte in die Tabelle ein.*
3. Nach folgender Pause nach dem letzten Sprung misst du deinen Erholungspuls:
 - 1 Minute nach dem Seilspringen
 - 2 Minuten nach dem Seilspringen
 - 3 Minuten nach dem Seilspringen
→ *Tragt die Werte in die Tabelle ein.*

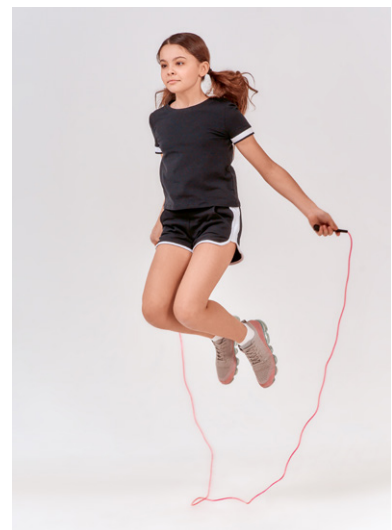


Bild: Shutterstock/Kostiantyn Voitenko

	Anzahl der Pulsschläge pro Minute
Ruhepuls (im Sitzen)	
Belastungspuls:	
Puls nach 30 Sekunden Seilspringen	
Puls nach 60 Sekunden Seilspringen	
Puls nach 120 Sekunden Seilspringen	
Erholungspuls: Puls nach 1 Minute	
Erholungspuls: Puls nach 2 Minuten	
Erholungspuls: Puls nach 3 Minuten	

Hinweis: Dein Erholungspuls (d. h. das Absinken der Pulsfrequenz nach einer Belastung) zeigt, wie gut dein Körper sich erholen kann, und erlaubt damit Rückschlüsse auf deinen Trainingszustand. Je schneller die Herzfrequenz nach einer Belastung sinkt, desto besser ist dein Trainingszustand und desto leistungsfähiger dein Herz.