NATURFAGSLOKALET

Puls og fysisk aktivitet

FORSØGSBESKRIVELSE

FORMÅL

Mål pulsen i hvile og efter let og moderat fysisk aktivitet.

NØGLEBEGREBER

Puls · BPM · Blodkredsløb · Restitution



MATERIALER OG OPSTILLING

- Computer med NeuLog
- USB-200
- NUL-208 puls-/hjertefrekvenssensor
- Plads til rolig bevægelse
- Stopur (valgfrit)
- Word til resultater

NEULOG / MÅLING

Først Wave: 10 sekunder, 100 målinger/sekund. Derefter BPM: 30 sekunder, 5 målinger/sekund.

FREMGANGSMÅDE

1 Sæt sensoren på

Sæt pulsklemmen på en finger. Hold hånden stille.

2 Kontrollér pulsbølger

Brug Wave-tilstand i 10 sekunder, 100 målinger/sekund.

3 Mål i hvile

Skift til BPM, og mål i 30 sekunder med 5 målinger/sekund.

4 Gå i 30 sekunder

En frivillig elev går raskt i 30 sekunder. Mål igen efter aktiviteten.

5 Gentag eventuelt

Hvis det passer til eleven, gentages efter 30 sekunders lidt højere tempo.

6 Sammenlign

Sammenlign hvile, bevægelse og restitution i Word.

RESULTATER / NOTÉR Puls (slag/min eller BPM) i hvile, efter gang og under restitution.

FORKLAR RESULTATET Sammenlign den samme elev med sig selv. Pulsen bliver ofte højere ved aktivitet, men en enkelt måling kan ikke bruges til at bedømme en elevs helbred eller kondition.

SIKKERHED Frivillig deltagelse. Bevægelse skal passe til den enkelte. Stop ved ubehag, og del ikke personlige pulsværdier uden accept.