



Aktivurlaub

Aufgabe 2: Fitnessstest

So bestimmst du deinen Puls:

1. Stelle auswählen, an der der Herzschlag gemessen werden soll.

Du kannst deinen Herzschlag am besten an Stellen messen, an denen eine Arterie dicht unter der Hautoberfläche verläuft. Daher wird der Herzschlag meist am Hals oder am Handgelenk gemessen.

2. Erfühlen des Herzschlags

Bei einer *Messung am Hals* gehst du folgendermaßen vor:

Strecke deinen Hals, indem du leicht nach oben schaust. Drücke nun mit deinem Zeige- und Mittelfinger sanft gegen deinen Hals, bis du ein Pochen spürst. Das ist dein Herzschlag.

Bei einer *Messung am Handgelenk* gehst du folgendermaßen vor:

Drehe die Innenseite des Handgelenks, an dem du den Puls messen möchtest, nach oben. Drücke nun mit deinem Zeige- und Mittelfinger sanft auf die Innenseite deines Handgelenks, bis du ein Pochen spürst. Das ist dein Herzschlag.

Wichtig: Du darfst nicht mit dem Daumen messen, da dieser einen sehr starken eigenen Puls besitzt. Dadurch kann das Ergebnis verzerrt werden.

3. Messen des Herzschlages

Dein Partner startet die Stoppuhr und stoppt 15 Sekunden. Dabei zählst du die Schläge deines Herzschlages mit.

Wichtig: Bevor die Stoppuhr läuft, musst du bereits deinen Herzschlag erfühlen.

4. Angeben des Pulses

Um den Puls, also deine Herzschläge pro Minute angeben zu können, musst du die gezählten Schläge mit dem Faktor „4“ multiplizieren.



Aktivurlaub

Aufgabe 2: Fitnessstest

So läuft der Fitnessstest:

Vor dem Fitnessstest:

Bildet zwei Zweiergruppen. Bestimmt jeweils in jeder Gruppe einen Läufer und eine Person, die die Messdaten im Heft sichert. Die beiden Zweiergruppen absolvieren den Fitnessstest unabhängig voneinander.

Der Ablauf des Fitnessstests:

1. Messt jeweils für 15 Sekunden den Herzschlag der laufenden Person, die den Fitnessstest absolviert. Geht dazu wie im Abschnitt "So bestimmt ihr euren Puls" vor und tragt ihn in die Tabelle im Arbeitsheft in die Zeile „Rohwert“ ein.
2. Danach startet der Test nach folgendem Ablauf. Insgesamt läuft der Läufer 5 Runden direkt hintereinander.
3. Eine Runde läuft wie folgt ab: Der Läufer rennt die große Treppe herunter und direkt wieder hoch. Oben angekommen wird der Herzschläge in 15 Sekunden entsprechend der Anleitung gemessen. Dieser Wert wird von der nicht laufenden Person in der Zweiergruppe wieder in die Zeile „Rohwert“ notiert. Danach endet eine Runde des Fitnessstests.
4. Geht bitte nach spätestens 20 Minuten zurück ins Mathe-Labor, auch wenn noch nicht alle mit den Messungen fertig sind.

Alles verstanden? Wenn ja, begeben euch jetzt mit den Materialien nach draußen zur Treppe.