

Name: _____ Datum: _____

1) Recherchiere, was man als Ruhepuls bezeichnet.

2) Finde heraus, wie du deinen eigenen Puls messen kannst.

3) Von welchen Faktoren hängt der Ruhepuls ab? Nenne mindestens 3.

- _____

- _____

- _____

4) Recherchiere die Normalwerte für:

- Jugendliche: _____
- Erwachsene Männer: _____
- Erwachsene Frauen: _____

5) Messe deinen eigenen Ruhepuls und notiere den Wert:

_____ Schläge pro Minute

6) Jogge eine Minute auf der Stelle.

7) Messe erneut deinen Puls und notiere den Wert:

_____ Schläge pro Minute

8) Vergleiche die beiden Werte. Was fällt dir auf? Was sagt das über unseren Körper aus?

9) Trage deine Werte in die Mentimeter-Umfrage ein (moderieren wir im Live-Stream).