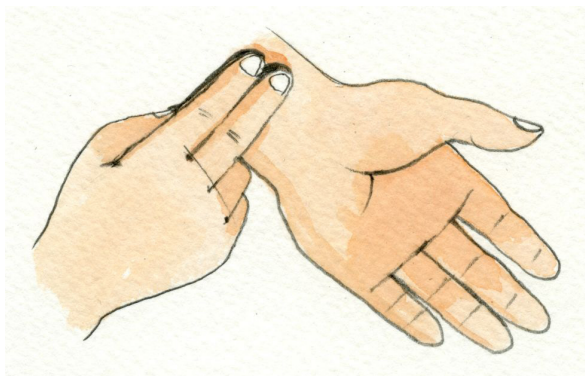


Blod-kredsløbet

Du skal bruge

– ur



Du skal måle din egen puls og din kammerats puls

Hvor mange gange slår hjertet i minuttet?

Puls før aktivitet

Min egen puls	Min kammerats puls

Puls efter aktivitet

Min egen puls	Min kammerats puls

Sammen med din kammerat skal du komme med forslag til 2 forskellige øvelser.

I den ene øvelse skal du opnå en puls på 130-150 slag pr. minut.

I den anden øvelse skal du opnå en puls på 160-180 slag pr. minut.

Tegn jeres øvelse i de to rammer.

Hvilken af de to øvelser kan du lave længst tid? Hvorfor?
