

BIJLAGE – Meet je hartslag

Meet je hartslag

Met behulp van je vingers en een stopwatch (NB op heel veel mobieltjes is onder 'klok' ook de functie van stopwatch te vinden).

Pols: Houd je wijsvinger en middelvinger bij elkaar en voel met je vingertoppen op de plek waar je duim overgaat in de pols.

Of:

Keel: Houd je wijsvinger en middelvinger bij elkaar, voel dan voorzichtig links of rechts in je hals achter je strottenhoofd bij de voorkant van je nek en druk dan lichtjes op je huid.



Als (bijna) iedereen zijn hartslag voelt neem je de stopwatch en telt iedereen zijn hartslag 15 of 30 seconden lang. Hoeveel hartslagen heb je geteld? Doe dit maal vier of maal twee. Maak nu 10 diepe kniebuigingen en meet weer 15 of 30 seconden je hartslag op. Vermenigvuldig dit weer met vier of twee. Is er een groot verschil met de eerste keer?

NB. Natuurlijk is het ook mogelijk om een tabel te maken en daarop de namen en hartslagen 'in rust' en 'na 10 kniebuigingen' te noteren