

# Hvor høj er din makspuls?

## Introduktion

I denne øvelse skal vi undersøge og mærke på egen krop, hvordan vores hjerte og puls bliver påvirket, når vi er fysisk aktive. Når vi bevæger os, vil både puls og vejrtrækning stige, og derudover begynder hjertet faktisk også at slå hårdere. Det betyder, at hjertet pumper mere blod ud per slag. Hjertet er en muskel, der kan trænes til netop dette ved fysisk aktivitet.

Ved rigtig hårdt fysisk arbejde vil vores puls stige, indtil vi når vores makspuls. Makspuls er, som navnet angiver, et udtryk for det maksimale antal gange, vores hjerte kan slå per minut. Man kan beregne sin makspuls teoretisk, men for at finde den helt præcist, bliver man nødt til at måle den.

I kan med fordel også lave øvelsen *Hvor lang tid kan du holde vejret?*

## Du skal bruge

- Et stopur
- En blok
- En blyant

## Sådan gør du

1. Mens I sidder stille på en stol, skal I starte med at måle jeres puls ved at tælle jeres hjerteslag i 15 sekunder. Dette gør I ved at sætte to fingre på halsen, hvor I kan mærke jeres puls.
2. Beregn jeres puls ud fra målingen. HINT: pulsen er hjerteslag per minut (15 går fire gange op i 60).
3. Lav nu 20 englehop og mål + beregn igen jeres puls.
4. Besvar spørgsmålene

## Spørgsmål

- Hvad skete der med jeres puls?
- Hvorfor stiger jeres puls?
- Hvad tror I, at der skal til for at ramme jeres makspuls?
- Beregn jeres teoretiske makspuls ud fra formlen:  $208 - 0,7 \cdot \text{alder}$
- Hvor tæt var jeres målte puls efter englehop på jeres teoretiske makspuls?
- Hvorfor kan der være forskel på, hvor høj puls to personer får, selvom de udøver samme arbejde?
- Hvorfor tror I, at jeres puls ikke falder til jeres normale puls med det samme igen?
- Tror I, at man kan sige noget om kondition ud fra hvilepulsen?