# Pulsmätning, statiskt och dynamiskt muskelarbetet

Namn:

Material: Tidtagarfunktionen, miniräknaren i din I-pad.

Vilopuls

1. Mät din vilopuls:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Statiskt muskelarbete

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Sätt dig mot en vägg med benen i 90° vinkel.
2. Starta tidtagningen och sitt i den positionen så länge du orkar eller maximalt 5 minuter.
3. Stoppa tidtagningen och anteckna tiden.
4. Mät din puls efter muskelarbetet.

Puls:\_\_\_\_\_\_\_ |  |

Dynamiskt muskelarbete

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Gör knäböjningar under lika lång tid som vid ditt statiska arbete.
2. Mät din puls efter 1 minuts muskelarbetet.

Puls:\_\_\_\_\_\_\_Slutsats: Blev det någon skillnad? Förklara varför, varför varierar pulsen? |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_