

Was ist der Puls? Pulsarten

Bei leichter Tätigkeit schlägt das Herz eines erwachsenen Menschen ca. 60 bis 80-mal pro Minute.

Die Bewegungen des Herzes saugen das Blut von den Venen ein und stossen es in die Arterien aus. Zu diesen Pumpaktion sagt man Herzschlag. Unter der Herzfrequenz versteht man die Anzahl Herzschläge in einer Minute.



Um den Effekt des Ausdauertrainings besser zu verstehen, helfen Ihnen die nachfolgenden Begriffe bei der Einordnung Ihrer Leistung.

Suchen Sie die Definitionen auf der Homepage der bsa und notieren Sie die Definitionen in Ihren eigenen Worten.

Ergänzen Sie die Tabellen mit Ihren persönlichen Pulswerten. Diese haben Sie eventuell im Sportunterricht bereits ermittelt. Sind Sie unsicher, wie Sie Ihren Puls messen, dann schauen Sie unter

Begriff	Bedeutung	Persönlicher Puls
Ruhepuls/Normalpuls		
Trainingspuls/ Belastungspuls		
Maximalpuls		
Erholungspuls		



QR-Code

<https://www.bs-aarau.ch/de/herz-kreislauf-content---1--1265.html>