

Wie wird der Puls gemessen?

Die Pulsmessung kann neben diversen Geräten auch von Hand vorgenommen werden. Dazu benötigen Sie eine Stoppuhr.

Den Puls kann man am besten an einer Arterie ertasten, welche dicht unter der Haut verläuft. Geeignete Stellen sind das Handgelenk, die Halsschlagader oder auch das Herz selber.

Aufgabe : Schauen Sie sich das Video an und tasten Sie anschliessend Ihren eigenen Puls.

Vergleichen Sie Ihren Wert aus der Tabelle (Pulsarten) mit den Werten auf dem Plakat Sport.



QR-Code

https://www.youtube.com/watch?v=R_hvQnYc-jA