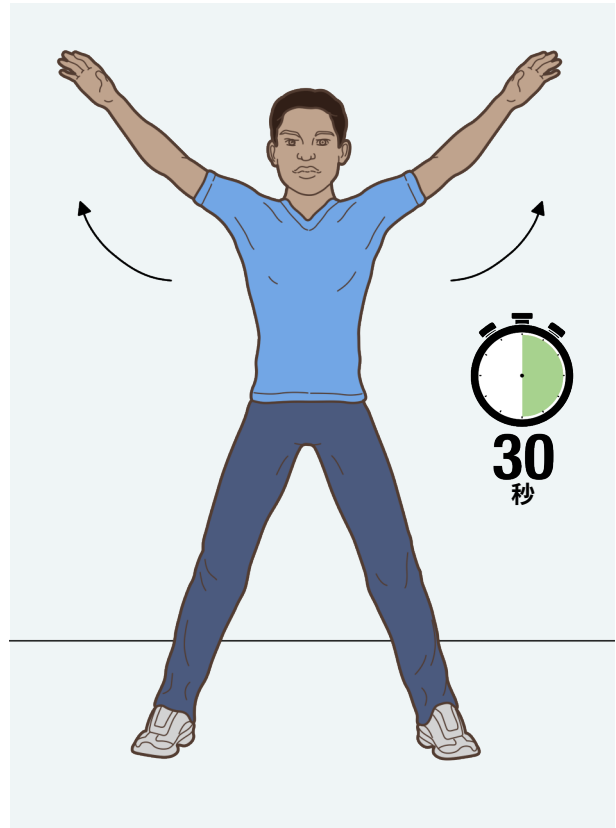
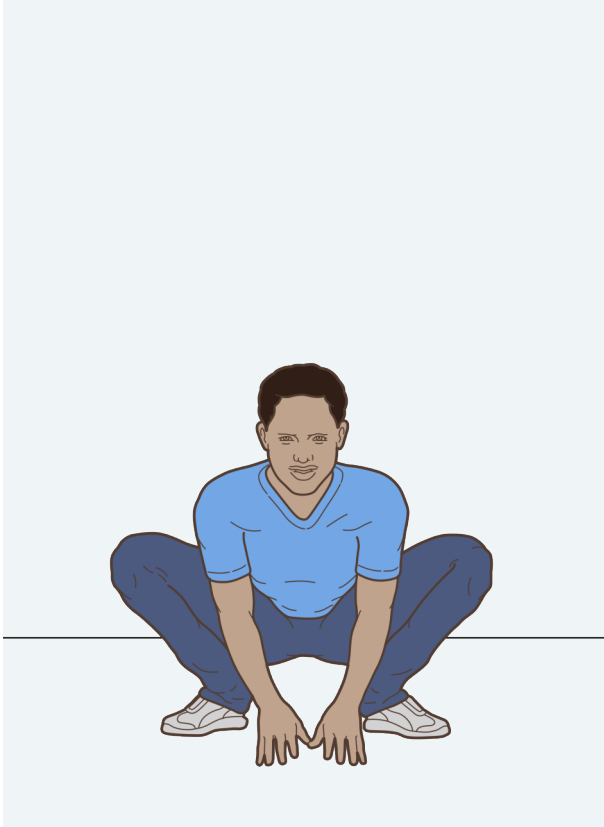


活动37:蛙式蹲跳

1. 站着或坐着,在颈部或手腕上找到脉搏。记录一分钟的脉搏。



2. 站直,双脚间距离比臀略宽,并微微外翻。蹲下来,呈青蛙姿势,双手放在两腿之间的地上。
3. 弯曲的双腿弹起,双臂甩向空中。重复这个深蹲跳动作30秒。
4. 站起身,找到脖子或手腕上的脉搏。记录一分钟的脉搏。(不懂如何准确计数的低年级学生可以使用智能手表或脉搏血氧仪进行这项活动,或者可以简单引导他们注意脉搏的状况,比如强/弱、快/慢等。)

与活动前的脉搏相比,你在完成青蛙蹲跳活动后的脉搏有什么变化?脉搏是否感觉不同,而且感觉更快?