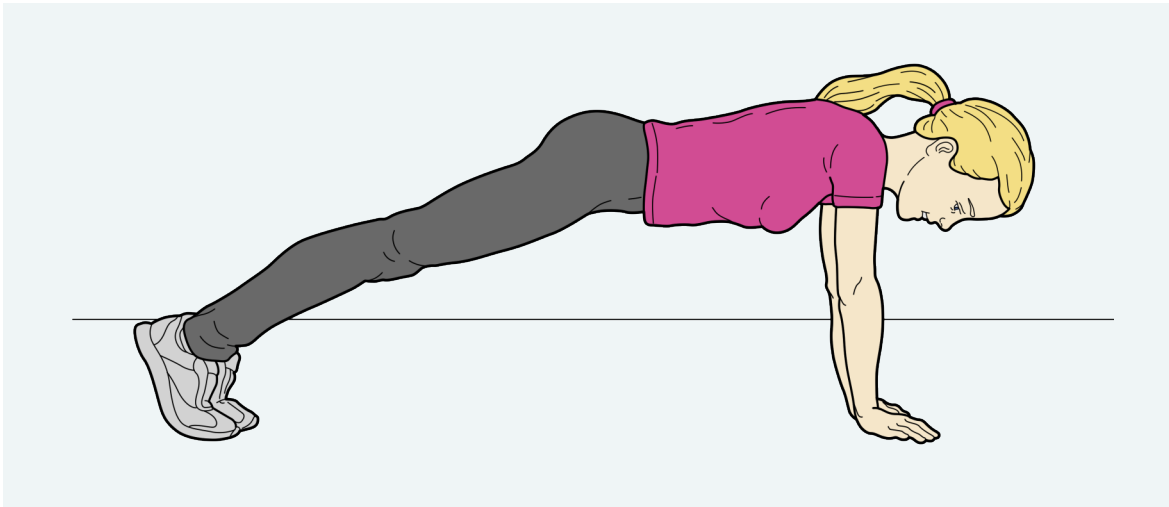
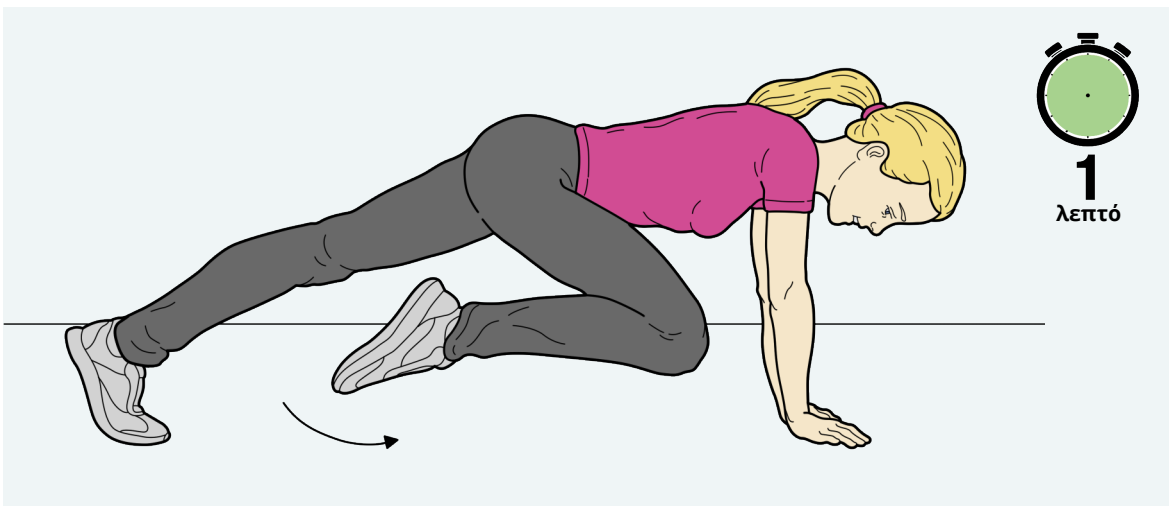


## Δραστηριότητα 36: Ορειβάτης

1. Σε όρθια ή καθιστή θέση, βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό.



2. Μετακινηθείτε προς τα κάτω σε θέση σανίδας, με τα χέρια και τα πόδια στο πάτωμα και το σώμα σας ίσιο.



3. Τραβήξτε το γόνατό σας στο στήθος, παραμένοντας στη θέση σανίδα.
4. Τώρα αλλάξτε τα γόνατα. Εναλλακτικά, τραβώντας τα γόνατα δεξιά, αριστερά, δεξιά, αριστερά, για να δημιουργήσετε μια κίνηση σαν «τρέξιμο». Αυτό ονομάζεται «ορειβάτης». Κάντε το αυτό για ένα λεπτό.
5. Σηκωθείτε και βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό. (Οι νεότεροι μαθητές που δεν μπορούν να μετρήσουν αξιόπιστα μπορούν να χρησιμοποιήσουν έξυπνα ρολόγια ή οξύμετρα παλμών για αυτή τη δραστηριότητα ή μπορούν απλώς να καθοδηγηθούν να παρατηρήσουν την ποιότητα του παλμού τους, π.χ. δυνατός/απαλός, γρήγορος/αργός κ.λ.π.)

*Τι παρατηρήσατε στον παλμό σας μετά την ολοκλήρωση της ορειβατικής δραστηριότητας σε σύγκριση με τον παλμό σας πριν από τη δραστηριότητα; Μήπως ο παλμός ήταν διαφορετικός καθώς και πιο γρήγορος;*