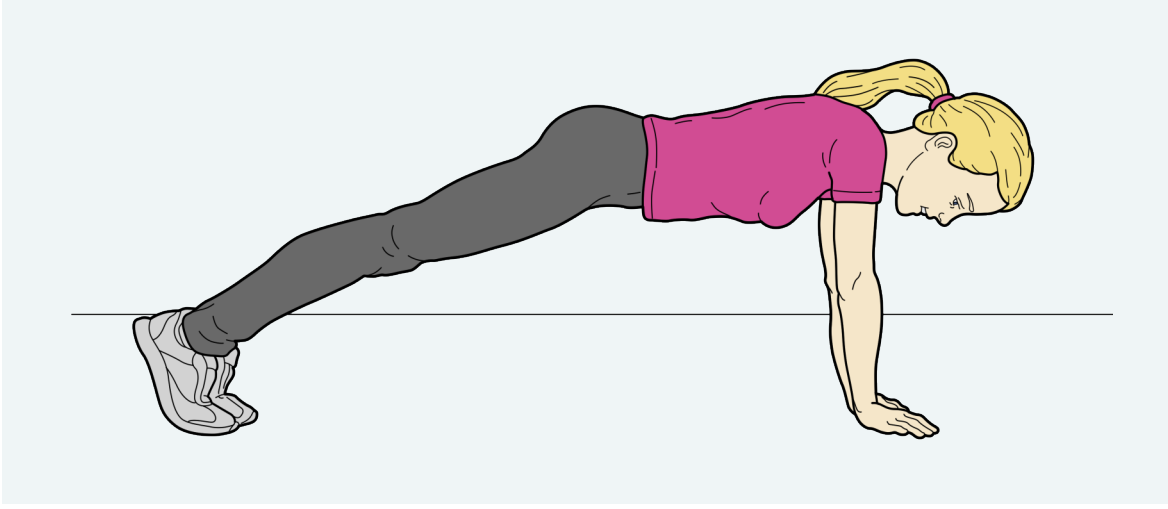
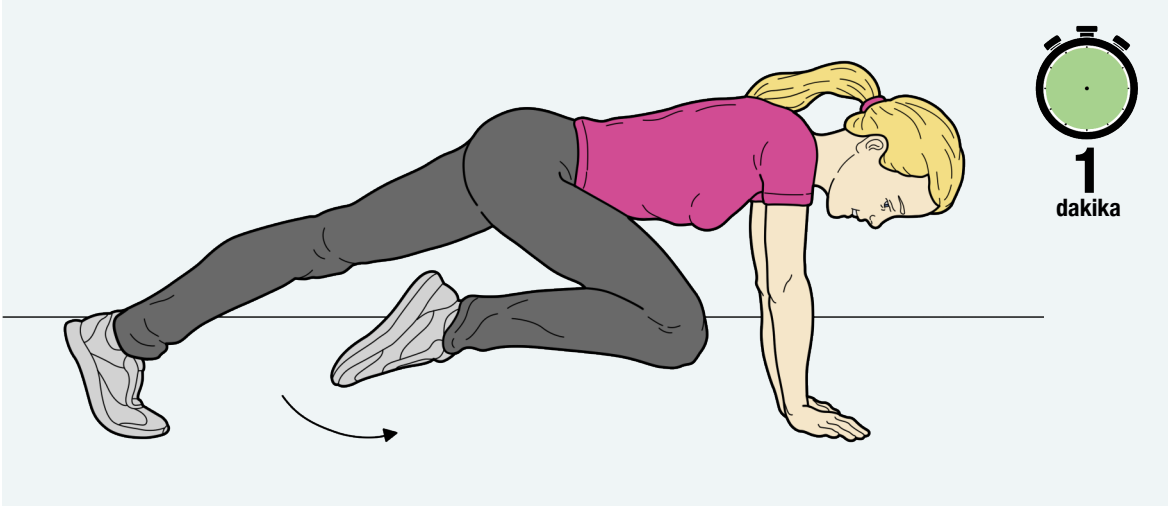


Aktivite 36: Dağ tırmanışı hareketi

1. Ayakta veya oturma pozisyonunda, nabzınızı boynunuzda veya bileğinizde bulun. Nabzınızı bir dakika boyunca kaydedin.



2. Ellerinizi ve ayaklarınızı yerde olacak şekilde yerde kalas şınavı pozisyonuna geçin ve bedeninizi düz tutun.



3. Kalas şınavı pozisyonunda kalırken dizinizi göğsünüze çekin.
4. Şimdi dizlerinizi değiştirin. 'Koşma' hareketi oluşturmak için sağ ve sol dizlerinizi sırayla birçok defa göğsünüze doğru çekin. Buna 'dağ tırmanışı' hareketi denir. Bunu bir dakika boyunca yapın.
5. Ayağa kalkın ve nabzınızı boynunuzda veya bileğinizde bulun. Nabzınızı bir dakika boyunca kaydedin. (Güvenilir bir şekilde sayamayan daha küçük yaştaki öğrenciler, bu aktivite için akıllı saatler veya nabız oksimetreleri kullanabilir veya nabızlarının niteliğini fark etmeleri için yönlendirilebilirler, örneğin sert / yumuşak, hızlı / yavaş vb.)

Dağ tırmanışı aktivitesini tamamladıktan sonra nabızınızla ilgili olarak, aktiviteden önceki nabızınıza kıyasla, ne fark ettiniz? Nabızınızda, daha hızlı atması mı yanısıra bir farklılık oldu mu?