

Inleiding: In dit practicum gaan we onze rusthartslag meten met een hartslagmeter, je vingers en/of een lucifer op een punaise.

Doel: Onderzoeken wat jouw rusthartslag is en hoe je deze kunt meten.

Tijd: 20 minuten

Er zijn verschillende manieren om je hartslag te meten:

- Met een hartslagmeter
- Voelen aan je eigen pols of in je hals met een stopwatch erbij

De eerste manier heb je bij LO al eens gedaan. De tweede manier ken je misschien nog niet. Toch is het handig om ook zo je hartslag te kunnen meten. Dit kan namelijk altijd als je een horloge bij je hebt. Het gaat als volgt:

1. Zoek met je wijs- en middelvinger het uitstekende botje aan de binnenkant van je pols onder je duim.
2. Druk beide vingers op het zachte gedeelte van je pols tegen het botje aan.
3. Je voelt nu je hartslag. Zo niet, voel dan nog even verder.

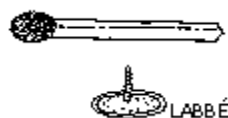
Meet je eigen hartslagfrequentie via je pols. Doe dit in tweetallen. De één houdt de tijd in de gaten, de ander meet zijn/haar hartslag. Een handige manier om dit te doen is de volgende: meet 15 seconden je hartslag, en doe dit aantal keer 4. Je weet nu je hartslagfrequentie in slagen per minuut.

1. Wat is jouw hartslagfrequentie?

Je kunt ook een eigen hartslagmeter maken van een punaise en een lucifer:

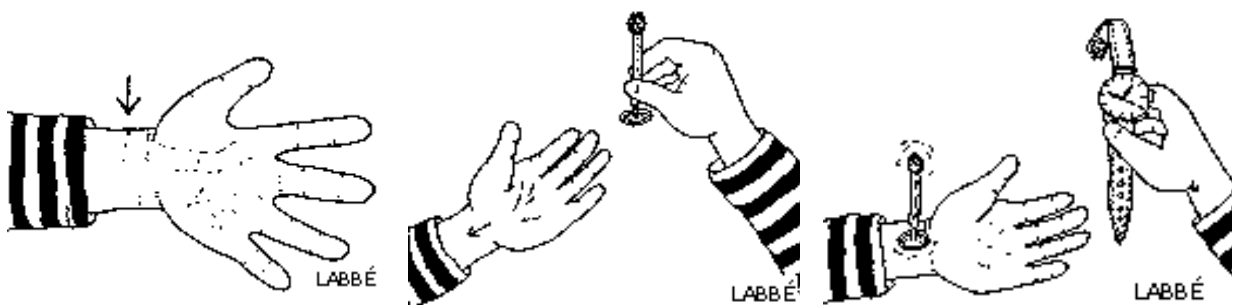
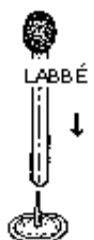
Materiaal

- Punaise
- Lucifer



Werkwijze

- Druk het houtje van de lucifer voorzichtig op de punaise. De kop van de lucifer houd je aan de bovenkant.
- Zet de punaise (met de lucifer erop geprikt) op de binnenkant van je pols, waar je slagader loopt. Tip: maak de punaise een beetje nat.
- Als de punaise goed is geplaatst, zal de lucifer gaan bewegen op het ritme van je hartslag.
- Meet nu een minuut lang hoe vaak de lucifer heen en weer gaat. Dit is je hartslag per minuut.



Resultaten

2. Meet je nu dezelfde hartslagfrequentie?

3. Nu je weet wat je hartslagfrequentie is, kun je ook je hartminuutvolume uitrekenen. Reken je eigen hartminuutvolume uit.

4. Je hart kan als het echt moet nog veel sneller kloppen. Wat is jouw maximale hartslag? Laat de berekening zien.

Conclusies & Discussie

Je hartslag is natuurlijk niet altijd hetzelfde. Nu je bezig bent met deze opdracht zal die wat hoger zijn dan wanneer je heel relaxed 's ochtends wakker wordt. Als je gaat hardlopen, dan zal je hartslag weer hoger zijn dan nu.

5. Noem nog drie situaties waarin je hartslag hoger is dan normaal.

6. Bekijk de verschillen in rusthartslag in je klas. Waardoor worden deze veroorzaakt?
