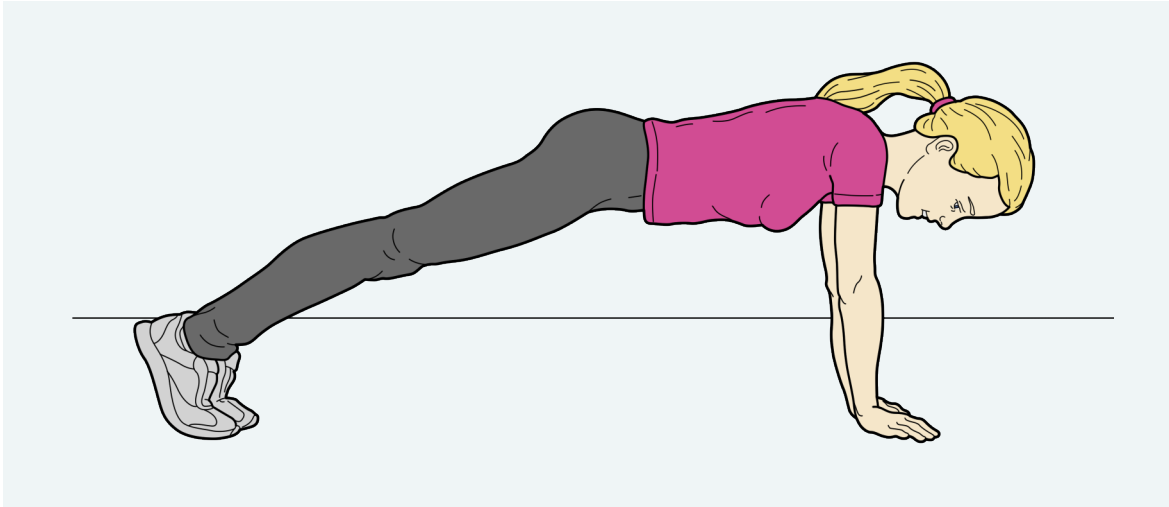
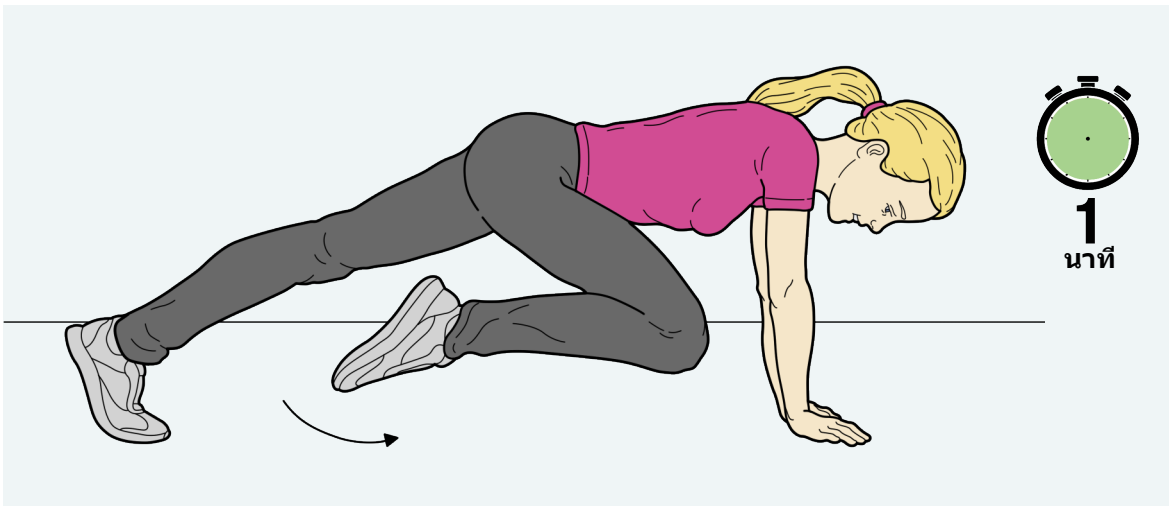


กิจกรรม 36: นักปีนเขา

1. ในท่ายืนหรือนั่ง ให้จับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที



2. นอนราบ ทำท่าไม้กระดานโดยให้มือและเท้าอยู่บนพื้นและลำตัวตรง



3. ดึงเข่าข้างหนึ่งขึ้นมาที่หน้าอก ในขณะที่อยู่ในท่าไม้กระดาน
4. ตอนนี้สลับเข่า ทำสลับกัน ดึงเขาไปทางขวา-ซ้าย ขวา-ซ้าย เพื่อทำท่า 'วิ่ง' ทำนี้เรียกว่า 'นักปีนเขา' ทำเช่นนี้เป็นเวลาหนึ่งนาที
5. ยืนขึ้นและจับชีพจรที่คอหรือข้อมือ บันทึกชีพจรของคุณเป็นเวลาหนึ่งนาที (นักเรียนอายุน้อย ที่ไม่สามารถนับได้อย่างแม่นยำอาจใช้นาฬิกาอัจฉริยะหรือเครื่องวัดค่าความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด สำหรับกิจกรรมนี้ หรือแนะนำให้สังเกตชีพจร เช่น แรก/เบา เร็ว/ช้า เป็นต้น)

คุณสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับชีพจรของคุณ หลังทำกิจกรรมปีนเขา เทียบกับก่อนทำกิจกรรม คุณรู้สึกถึงความแตกต่าง รู้สึกว่าชีพจรเต้นเร็วขึ้นไหม