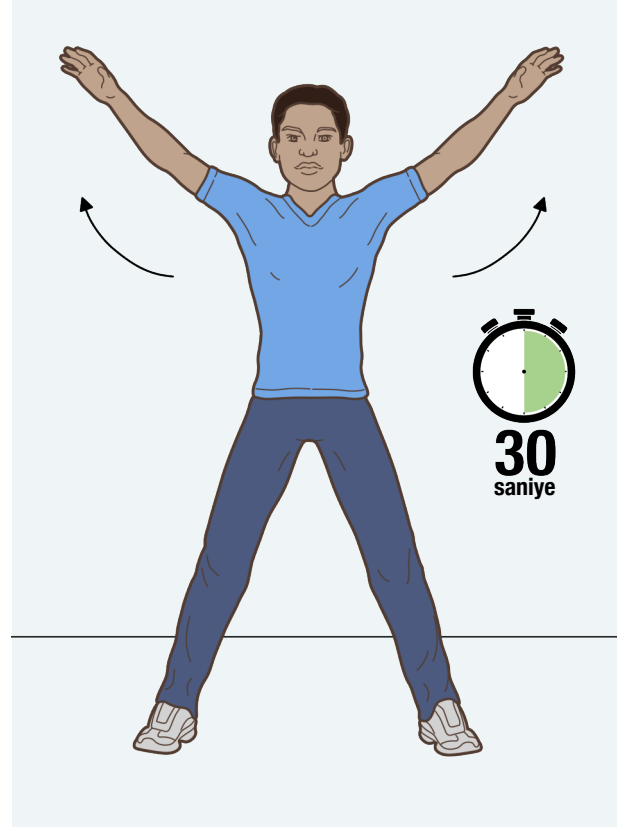
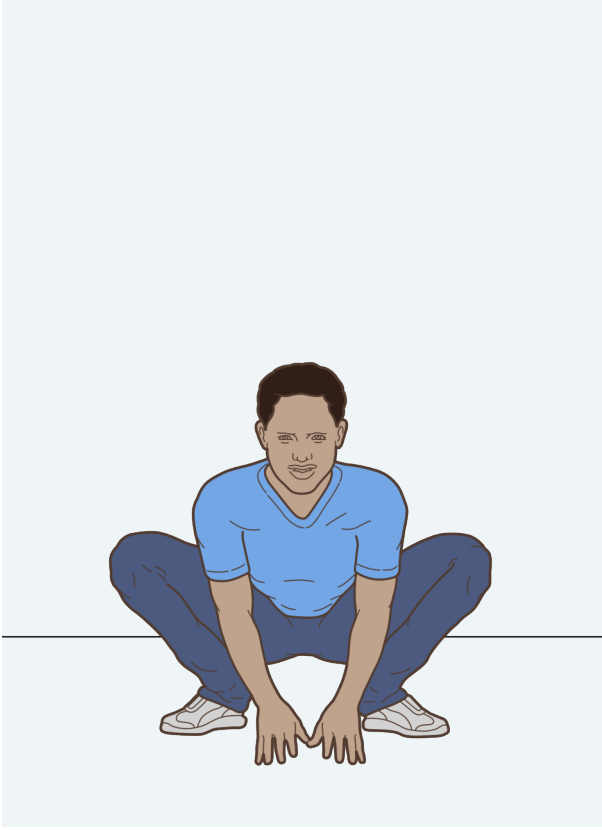


Aktivite 37: Kurbağa çömelmesi ve zıplaması

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



2. Ayaklarınız kalça genişliğinden biraz daha geniş ve hafifçe dışarıya dönük olarak dik durun. Kurbağa pozisyonunda aşağıya doğru çömelin ve ellerinizi bacaklarınızın arasında yere koyun.

3. Bükülmüş bacaklarınızla zıplayarak kollarınızı havaya fırlatın. Bu çömelme ve zıplama hareketini 30 saniye boyunca tekrarlayın.

4. 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.)

Kurbağa çömelmesi zıplaması aktivitesini tamamladıktan sonra nabızınızda aktiviteden önceki nabzınıza kıyasla, ne fark ettiniz? Nabızınızda, daha hızlı atmanız yanı sıra bir farklılık oldu mu?