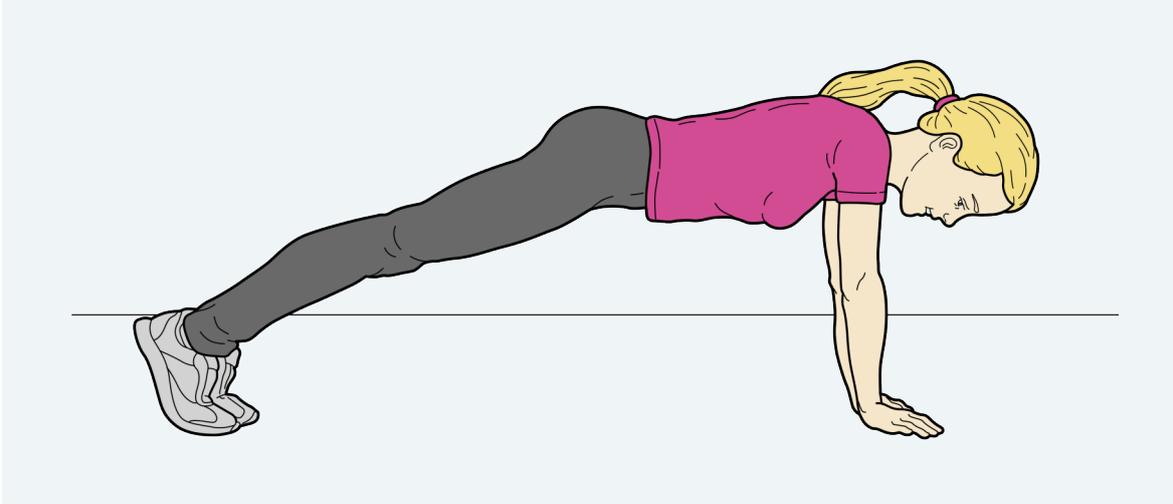
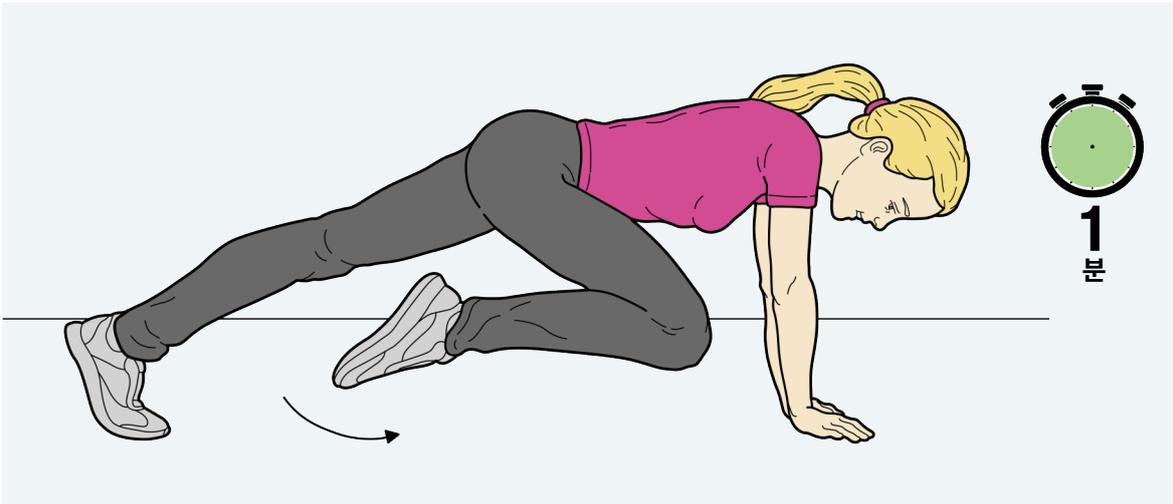


활동 36: 마운틴 클라이머(Mountain climber)

1. 서거나 앉은 자세에서 목이나 손목에서 맥박을 찾아보세요. 1분 동안의 맥박을 기록하세요.



2. 양손과 발을 바닥에 대고 몸을 곧게 편 채 플랭크 자세로 몸을 낮춥니다.



3. 플랭크 자세를 유지하면서 한 쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당깁니다.
4. 이제 반대쪽 무릎을 당깁니다. '달리기' 동작이 되도록 무릎을 오른쪽, 왼쪽, 오른쪽으로 번갈아 당겨 줍니다. 이 동작을 '마운틴 클라이머'라고 합니다. 이 동작을 1분 동안 하십시오.
5. 일어서서 목이나 손목에서 맥박을 찾으십시오. 1분 동안의 맥박을 기록하세요. (확실하게 셀 수 없는 어린 학생들의 경우 이 활동을 위해 스마트 시계 또는 맥박 산소 측정기를 사용할 수 있습니다. 또는 학생들이 간단히 맥박의 질(예, 세다/부드럽다, 빠르다/느리다 등)을 감지하도록 지도할 수도 있습니다.)

마운틴 클라이머 동작을 하기 전의 맥박과 비교할 때, 이 동작이 끝난 뒤 맥박에 대해 어떤 변화를 감지했나요?
맥박이 더 빠르게 느껴지는 것 외에도 다른 점을 느꼈나요?