



Test Körperliche Belastbarkeit

Aufgabentext bitte zuerst ganz lesen

1. Miss deine Ruhepuls und trage ihn ein.
2. Laufe zügig die Treppen in der DIELE - bis ganz oben.
3. Miss deinen Belastungspuls.

Die Pulsmessung

1. **Ruhepuls:** Sitze 3 Minuten. Zähle danach 15 Sekunden lang deinen Puls am Handgelenk und nimm den Wert mal 4.

Lege dazu Zeige- und Mittelfinger auf die Daumenseite der Unterarm-Innenseite. Drücke leicht, bis du den Schlag spürst, und zähle die Schläge 15 Sekunden lang.

2. Belastungspuls

Oben angekommen, sofort den Belastungspuls messen: Direkt beim Stehenbleiben zählst du sofort wieder für 15 Sekunden deinen Puls (mal 4).

3. **Erholungspuls:** Geh langsam die Treppe hinunter: Danach (1 Minute) und nach 3 Minuten Sitzen wird erneut gezählt.

Was du daraus lernen kannst (Auswertung)

- **Fitness-Vergleich:** Je schneller der Puls nach 1 und 3 Minuten wieder in Richtung Ruhepuls sinkt, desto fitter ist dein Herz-Kreislauf-System.

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Anleitung für die Pulsmessung

Suche deinen Puls am Handgelenk oder seitlich am Hals. Zähle die Schläge genau **15 Sekunden** lang. Dein Lehrer oder deine Lehrerin gibt das Start- und Stoppsignal. Multipliziere dein Ergebnis mit **4**, um deinen Puls pro Minute (Schläge/Min) zu berechnen.

1. Die Messwert-Tabelle

Messzeitpunkt	 Gezählte Schläge (in 15	 Rechn	 Puls pro Minute (Schläge/Min)
A: Ruhepuls <i>(nach 3 min</i>	_____	x 4 =	_____
B: Belastungspuls <i>(direkt nach der Treppe)</i>	_____	x 4 =	_____
C: Erholungspuls 1 <i>(nach 1 Minute Pause)</i>	_____	x 4 =	_____
D: Erholungspuls 2 <i>(nach 3 Minuten Pause)</i>	_____	x 4 =	_____

2. Auswertung & Fitness-Check

Wie schnell erholt sich dein Herz? Nach der Belastung wird dein Puls wieder langsamer. **Je schneller er sinkt, desto schneller erholt sich dein Herz.**

So berechnest du deinen **Erholungswert**:

Belastungspuls (Wert B) – Erholungspuls nach 1 Minute (Wert C) = Erholungswert

Rechne jetzt mit deinen Werten:

_____ – _____ = _____

Wert B

Wert C

Dein Erholungswert

Bewerte deinen Erholungswert (nach 1 Minute):

- **Über 30 Schläge weniger:** 🌟 **Super fit!** Dein Herz beruhigt sich extrem schnell.
- **20 bis 30 Schläge weniger:** 👍 **Gute Fitness!** Dein Herz-Kreislauf-System arbeitet gut.
- **Unter 20 Schläge weniger:** 🐢 **Ausbaufähig!** Dein Körper braucht etwas länger, um nach Anstrengung wieder herunterzufahren.