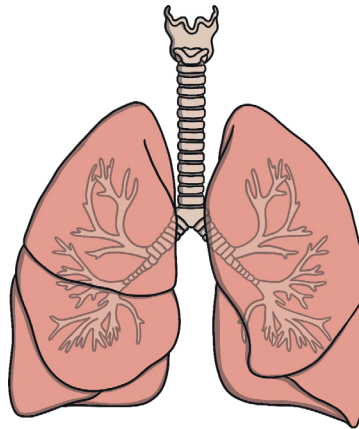


Atemfrequenz Mini-Untersuchung

Die **Atemfrequenz** ist die Anzahl der Atemzüge pro Minute. Die durchschnittliche Atemfrequenz eines Erwachsenen im Ruhezustand beträgt normalerweise zwischen 12 und 16 Atemzügen pro Minute. Im Ruhezustand atmen Kinder normalerweise etwa 20 Mal pro Minute.



Was passiert mit der Atemfrequenz, wenn man trainiert?

Vorhersage

Kreize dein vorhergesagtes Ergebnis ein.

Ich gehe davon aus, dass meine Atemfrequenz nach dem Training zunimmt/abnimmt/gleich bleibt.

Ausrüstung

Liste die Ausrüstung auf, die du für diese Untersuchung möglicherweise benötigst.

Plan

Du wirst deine Atemfrequenz untersuchen:

- im Ruhezustand
- nach 15 Sekunden Training
- nach 1 Minute Training

Schritt 1

Miss 10 Sekunden lang deine Atemfrequenz im Ruhezustand.

Schritt 2

Trainiere 15 Sekunden lang.

Miss deine Atemfrequenz erneut für 10 Sekunden.

Schritt 3

Trainiere 60 Sekunden lang.

Miss deine Atemfrequenz erneut für 10 Sekunden.

Ergebnisse

Notiere deine Ergebnisse in der folgenden Tabelle.

Multipliziere deine Atemzüge in 10 Sekunden mit 6, um die Anzahl der Atemzüge pro Minute zu berechnen.

	Atemzüge in 10 Sekunden	x6	Atemzüge pro Minute
Im Ruhezustand			
Nach 15 Sekunden Training			
Nach 60 Sekunden Training			

Schlussfolgerung

Wird die Atemfrequenz durch körperliche Betätigung beeinflusst?

Wie wird die Atemfrequenz durch körperliche Betätigung beeinflusst?

Warum könnte das so sein?

Atemfrequenz **Mini-Untersuchung**

Sicherheitsinformationen

Stelle sicher, dass du in einem freien Raum trainierst.

Die Schüler sollten wissen, dass sie nur in dem Umfang trainieren sollten, in dem sie sich wohlfühlen und dass sie den Lehrer benachrichtigen müssen, wenn sie Verletzungen, Unwohlsein oder Schwindelgefühle haben.

Haftungsausschluss

Wir hoffen, dass Sie die Informationen auf unserer Website und in unseren Ressourcen nützlich finden. Die Inhalte dieser Ressource spiegeln soweit wie möglich den aktuellen Stand der Forschung wider. Beachten Sie jedoch, dass Informationen schnell veraltet sein können. Die hier bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Orientierung und müssen möglicherweise an die Bedürfnisse Ihrer Schüler angepasst werden.

Die in dieser Ressource beschriebenen Aktivitäten sind potenziell gefährlich. Sie sind dafür verantwortlich, ordnungsgemäße Risikobewertungen für die Aktivitäten durchzuführen und sicherzustellen, dass die Aktivitäten sicher ausgeführt werden können. Wir sind nicht für die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Gruppe oder Umgebung verantwortlich und können daher, soweit gesetzlich möglich, keine Haftung für etwaige Verluste übernehmen, die Personen erleiden, die die in dieser Ressource genannten oder beschriebenen Aktivitäten durchführen. Es liegt außerdem in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die Teilnehmer der Aktivität fit genug dafür sind und dass Sie oder die Organisation, für die Sie die Aktivität organisieren, über den entsprechenden Versicherungsschutz für die Durchführung der körperlichen Aktivität verfügen. Bei etwaigen Unsicherheiten empfehlen wir Ihnen, sich von einer entsprechend qualifizierten Fachperson beraten zu lassen.