

## Instructies

Je voert deze activiteit twee keer uit. De eerste keer is de een de proefleider en de ander de proefpersoon. De tweede keer worden de rollen omgedraaid.

**LET OP: Bij het meten van de hartslag mag de proefpersoon niet horen wat zijn of haar hartslag is. Dat mag pas als de proef is afgerond.**

1. De proefpersoon doet de hartslagmeter om.
2. De proefleider noteert de hartslag in rust van van de proefpersoon in onderstaand schema.
3. De proefleider vertelt aan de proefpersoon dat hij 60 seconden hard moet dribbelen op zijn/haar plek.
4. Na 60 seconden zegt de proefleider stop!
5. De proefleider meet nu hoe lang het dan duurt voor de hartslag weer ongeveer terug is naar het niveau van voor de oefening (dat mag 5 bpm hoger zijn).
6. Dit wordt genoteerd in het schema aan de achterkant van dit blad.
  
7. Daarna beginnen we weer na een paar minuten opnieuw, maar nu met een extra instructie: De proefleider vertelt de proefpersoon dat deze na het dribbelen heel rustig moet gaan ademen op de volgende manier: 3 seconden (rustig tot 3 tellen) door de neus inademen in 5 (rustig tot 5 tellen) door de mond uitademen.
  
8. De proefleider vertelt aan de proefpersoon dat hij 60 seconden hard moet dribbelen op zijn/haar plek.
9. Na 60 seconden zegt de proefleider stop!
10. De proefpersoon voert nu de ademhalings techniek uit die in punt 7 staat.
11. De proefleider meet weer hoe lang het dan duurt voor de hartslag weer ongeveer terug is naar het niveau van voor de oefening (dat mag 5 bpm hoger zijn).
12. Dit wordt genoteerd in het schema aan de achterkant van dit blad.

Daarna wissel je van rol en voer je de activiteit nog een keer uit.



## Invulblad

Naam	Hartslag in rust bij 1e oefening	hartslag terug op niveau van voor de oefening zonder ademhalingstechnieken	hartslag terug op niveau van voor de oefening met ademhalingstechnieken
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.
	____ bpm*	____ sec.	____ sec.
	____ bpm	____ sec.	____ sec.

\* beats per minute (slagen per minuut)

