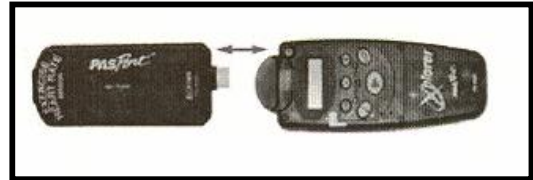


# Puls under fysisk aktivitet

## Opsætning af dataloger

1. Tænd for Xplorer GLX
2. Sæt pulssensoren ((Exercise Heart Rate - EHR). GLX'en registrerer selv hvilken sensor, der er sat til
3. Hvis/når du også sætter temperatursensoren til, kan du trykke på F4 og med pile-knapperne vælge "two graphs" og du vil få vist både puls- og temperaturgraf



## Opsætning af forsøget

1. Test om EHR-bæltet passer ved at spænde bæltet oven på skjorte/bluse, en anelse under brystet. Tilpas bæltet så det sidder stramt til.
2. For at få ERH-bæltet til at fungere, må det have en god kontakt til huden. For at tilgodese dette, aftag bæltet og fugt elektrode-pladerne (på indersiden af bæltet) med vand
3. Replacer EHR-bæltet på samme lokalitet under skjorte/bluse, så der er direkte kontakt med huden
4. Isæt EHR-sensoren i Explorer'en(datalogeren)
  - a. Hvis der ikke fra start vises en graf på displayet, så tryk på knappen med det lille hus og F1-knappen på samme tid
  - b. Tryk på F4-knappen og  $\sigma_{mno}$ -knappen på samme tid for at starte en ny graf parat til at vise data fra sensoren, når der trykkes på start-knappen (▶)
5. Bær datalogeren (Explorer) i bæreremmen (snor) rundt om halsen.
  - a. For at opnå det bedste resultat:
    - I. Hold EHR-sensoren 30 – 60 cm fra transmitteren (sidder midt på ERH-bæltet) – jo tættere, jo bedre
    - II. Hold ERH-sensoren i en vertikal position tæt på bryst-transmitteren (ikke på dens inderside) Det røde lys vil blinke for hvert modtaget hjerte-slag. Kan du ikke observere røde blink, skal du rette sensoren (modtageren) til, så de røde blink igen forekommer.
    - III. Anbring ikke ERH-sensoren tæt på en computer eller monitor. Elektrisk interferens kan forårsage et "springende" signal

Vend

## Forsøget

1. Arbejd sammen med en partner. Partneren holder øje med tiden i forhold til nedenstående skema:

Øvelse	Tidsperiode (min)	Total brugt tid (min)
Stå stille (her startes dataindsamlingen)	1	1
Gå	2	3
Løbe	1	4
Gå	2	6
Stå stille (herefter stoppes dataindsamlingen)	3	9

2. Når øvelsen går i gang (og partneren starter tids-kontrollen) trykkes på start-knappen (▶) på Xploreren og dataopsamlingen går i gang
3. Efter de sidste 2 minutters gang, står du stille i mindst tre minutter. Er din puls ikke nede på start niveauet, kan du vælge at fortsætte dataopsamlingen (hvis du vil have et billede af, hvor lang tid du er om at nå hvilepuls, efter et arbejde), til du når din hvilepuls igen, og derefter trykker du på start-knappen på Explorer - for at stoppe dataopsamlingen.
4. Aftag ERH-bæltet og rengør indersiden med ethanol, så det er klar til næste forsøgsperson.
5. Aflæs grafen på Xplorerens display eller forbind Exploreren til en computer. DataStudio vil forhøre sig, om du ønsker at modtage data. Vælg ”åben”.
6. I kan gentage forsøget med en anden ”forsøgsperson” og evt også prøve at isætte temperatursensoren og samtidigt måle på ”forsøgspersonens” hud-temperatur (fastgøres på personen vha. plaster)

