Lunger

Hvad regulerer åndedrættet?

Eksperimenter:

1:

Tag 12 dybe åndedræt –

Registrer hvad der sker med dit åndedræt lige efter dette

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2:

A) hold vejret så længe du kan, registrer tiden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B) hold vejret så længe du kan efter 8 dybe indåndinger, registrer tiden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

C) løb en kort tur og hold vejret så længe du kan, registrer tiden

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

D) Prøv at holde vejret så længe du kan og lav hyppige synkebevægelser, registrer tiden

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Forklaringer?