So verändert sich der Herzschlag



Vor der Bewegung



Nach der Bewegung

Lauf dich fit!
Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.

So messen wir den Puls



Vor der Bewegung



Nach der Bewegung

Lauf dich fit!
Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.



www.lauf-dich-fit.de

Herausgeber: Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.