



Arbejdsopgaver

Konditionstræning, anaerobt arbejde og træning

Konditionstræning

Baseret på siderne 104-105

1. Brug figur 147 til at undersøge de fysiologiske forandringer der sker i kroppen, når man over flere uger træner kondition. Hvad sker der med:
 - a) Hjertet? – Herunder hvorfor en veltrænet person har en lavere hvilepuls end en utrænet (se også side 99 øverst).
 - b) Åndedrættet?
 - c) Blodet?
 - d) Blodkarnettet?
 - e) Muskelcellerne?
2. Forklar hvordan man bedst kan træne for at øge sin kondition og forklar forskellen på kontinuert træning og intervaltræning.
3. Redegør for figur 148. Hvad viser figuren om hvilke af de to træningsformer (kontinuert og interval) som er mest effektiv, i forhold til at opnå en konditionseffekt?

Anaerobt arbejde og træning

Baseret på siderne 106-109

1. Forklar hvad man forstår ved anaerobt arbejde, og giv eksemplar på hvornår kroppen anvender denne form for energiproduktion.
2. Redegør for de måder hvorved muskelcellerne kan producere energi anaerobt.
3. Undersøg figur 150 – start med at beskrive x-aksen og y-aksen.
 - a) Forklar hvad figuren viser om kroppens iltoptagelse (målt som puls) fra man begynder at løbe, og til løbet er ophørt, og man har holdt pause et par minutter – inddrag nogle taleksempler som aflæses på figuren.
 - b) Hvad forstår man ved steady state?
 - c) Hvilke ændringer sker der i kroppens energiproduktion undervejs?
4. Redegør for figur 151 – start med at beskrive x-aksen og y-aksen.
 - a) Forklar hvordan musklerne får dækket deres energibehov under hård fysisk aktivitet fra man starter, til der er gået tre minutter.
5. Forklar hvad man forstår ved iltgæld dvs., hvorfor man er forpustet efter man fx har løbet. Hvad bruger kroppen denne ilt til (inddrag figur 150)?
6. Forklar hvad man forstår anaerob kapacitet.
7. Hvilken effekt har anaerob træning på musklerne som derved øger den anaerobe kapacitet?
8. Forklar hvad man forstår ved den anaerobe tærskel ud fra figur 154.
 - a) Hvad sker der hvis man arbejder ved en intensitet, der er højere end den anaerobe tærskel?