



Opsummering og vigtige begreber

Baseret på siderne 85-115

Når du har læst kapitel 4, er målet at du kan

- redegøre for andelen af børn (10-12-årige) og unge (16-19-årige) som er fysisk aktive, og give dit bud på hvorfor der sker et fald fra barndom til ungdom
- redegøre for myndighedernes motionsanbefaling, samt hvad der ligger til grund for denne anbefaling
- redegøre for begreberne kondition og kondital
- forklare hvorfor mænd i gennemsnit har cirka 15 % højere kondital end kvinder
- forklare hvorfor konditallet generelt falder med alderen
- forklare hvorfor kroppen behøver ilt
- redegøre for respirationsprocessen som den foregår i alle kroppens celler
- redegøre for begrebet energibalance og hvad der indvirker herpå
- redegøre for begrebet hvilestofskifte og forklare hvorfor det falder med alderen
- forklare i korte træk hvordan ilt kommer fra atmosfæren og ud til den enkelte celle i kroppen via blodkredsløbet
- forklare hvilken funktion lungerne, blodet, hjertet og blodkarnettet har som en del af blodkredsløbet i forbindelse med transport af ilt fra atmosfæren til cellerne
- redegøre for hvordan lungerne er opbygget
- forklare begreberne bronkier, bronkioler og alveoler
- forklare transporten af ilt fra alveolerne til blodet vha. diffusion
- tilsvarende forklare hvordan kuldioxid fra cellernes respiration udskilles via lungerne
- forklare sammenhængen mellem lungeventilation, åndedrætsfrekvens og åndedrætsdybde
- redegøre for hjertets opbygning og funktionen af de fire kamre
- redegøre for hjerteklappernes, kranspulsårens og sinusknudens funktion i hjertet
- forklare hvad man forstår ved begreberne puls, slagvolumen og maximal puls som en del af hjertets arbejdssevne
- redegøre for kroppens blodkarnet, herunder begreberne arterier, arterioler og kapillærer
- forklare hvordan blodforsyningen til forskellige organer reguleres via arteriolerne og hvordan den ændres ved fysisk aktivitet
- redegøre for hvilken funktion kroppens venoler og vener har
- redegøre for hvad man forstår ved venepumpen og hvordan den virker
- forklare hvad man forstår ved blodtryk, herunder det systoliske og diastoliske blodtryk
- redegøre for normalværdier for blodtryk og hvilken risiko der er ved for højt blodtryk
- forklare hvordan man måler en persons blodtryk
- forklare hvad man forstår ved konditionstræning
- redegøre for hvilken effekt konditionstræning har på lungerne, hjertet, blodvolumen, kapillærer og muskelcellerne



- forklare hvad man forstår ved kontinuert træning og intervaltræning – angiv også hvilken puls bør have ved de to former for træning
- give eksemplar på hvornår musklerne benytter sig af anaerob energiproduktion
- redegøre for musklernes anaerobe energiproduktion, herunder glykolysen og betydningen af kreatinphosphat
- forklare hvad man forstår ved iltgæld og hvordan den opstår
- forklare hvordan man kan træne kroppens anaerob kapacitet
- redegøre for hvilken effekt anaerob træning har på musklerne
- angive eksemplar på hvilke effekt motion har på kroppen i forhold til øget sundhed, trivsel og forebyggelse af sygdom
- forklare hvad man forstår ved BMI og hvordan den udregnes
- redegøre for hvor udbredt henholdsvis undervægt og overvægt er blandt unge (16-24-årige) i Danmark og hvordan udviklingen har været de seneste 30 år
- redegøre for hvor mange unge der ud data for danskernes BMI må forventes at være overvægtige når de når en alder på 35-44 år
- redegøre for betydningen af motion i forhold til overvægt
- forklare hvorfor det kan være et dilemma for sundhedsmyndighederne at køre kampagner for at få unge mennesker til at undgå overvægt
- forklare hvorfor det ofte er nytteløst at vælge slankekur for at bringe sin kropsvægt og BMI ned (tabe sig)
- give bud på hvad der kan gøres, for at unge vælger en sund livsstil med motion.

Begreb	Egen forklaring
Motionsanbefaling	
Kondition	
Kondital	
Respiration	
Energibalance	
Hvilestofskifte	
Blodkredsløb	
Det store kredsløb	
Lungekredsløbet	
Lunger	
Bronkier	



Begreb	Egen forklaring
Bronkioler	
Alveoler	
Ilt-diffusion	
Lungeventilation	
Åndedrætsdybde	
Åndedrætsfrekvens	
Hjertets opbygning – forkamre og hertekamre	
Hjerteklapper	
Kranspulsåre	
Puls	
Slagvolumen	
Arterier	
Arterioler	
Kapillærer	
Vener	
Venoler	
Veneklapper	
Venepumpe	
Systolisk blodtryk	
Diastolisk blodtryk	
Blodtryksmåling	
Kontinuert konditionstræning	
Intervaltræning	



Begreb	Egen forklaring
Anaerob energiproduktion	
Glykolyse	
Kreatinphosphat	
Anaerob kapacitet	
Iltgæld	
BMI	