

# Kondition og unges motionsvaner

1. Forklar hvad man forstår ved begreberne kondition og kondital (se Biologi til tiden side 44).
2. Forklar ud fra [figur 53](#), side 37 hvordan optagelse og transport af ilt i kroppen foregår.
3. Forklar hvorfor muskelcellerne i benene hele tiden behøver tilførsel af ilt for at man kan løbe i lang tid (inddrag [figur 52](#), side 36).
4. En fysisk inaktiv gymnasieelev beslutter sig for at være mere fysisk aktiv. Han cykler til skole hver dag og går til træning to gang om ugen. Efter tre måneder har det givet følgende fysiologiske forandringer:

Fysiologisk parameter	Utrænet	Trænet
Maksimal lungeventilation (Liter pr. minut)	110	130
Maksimal slagvolumen (mL)	120	140
Hvilepuls (slag pr. min.)	60	55
Kapillærer (antal pr. mm <sup>2</sup> i lægmuskel)	900	1100
Antal oxidative enzymer (enzymer i respirationsprocessen)	Lavt	Mellem
Kondital (mL ilt pr. minut pr. kg kropsvægt)	37	42

Redegør for de forskellige parametre og de forandringer der er sket i kroppen som følge af den øgede fysiske aktivitet. – Hvorfor bevirker disse forandringer at personen nu har en bedre kondition (se side 45 i Biologi til tiden)?

5. Mange danskere får mindre motion end de anbefalede ”4 timer om ugen”. Sundhedsmyndighederne vil derfor gerne have danskerne til at dyrke mere motion. Hvorfor er motion vigtigt i forhold til ens sundhed – kan Sundhedsmyndighederne ikke bare være ligeglade?
6. Redegør for [figur 50](#) side 35. Hvad viser den om unges kondition, herunder forskelle på piger og drenge? Hvorfor tror I at konditallet generelt falder i ungdomsårene og især blandt piger?
7. [Figur 50](#) stammer fra en stor undersøgelse Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse har udgivet i 2004 om unges motionsvaner. I undersøgelsen sammenlignes gruppen af unge som er fysisk inaktive med gruppen af unge som er fysisk aktive. Sammenligningen viser at der blandt de fysisk inaktive er markant flere som:
  - er ophørt med at gå i skole efter 9. eller 10. klasse
  - er rygere
  - føler sig ensomme
  - har problemer i hverdagen
  - har forældre med kort eller ingen uddannelse

Diskuter disse resultater. Hvorfor tror I, der er disse sammenhænge mellem unges motionsvaner og øvrige livsvalg og livssituation?

8. Diskuter hvorvidt I mener at samfundet skal gøre mere for at alle unge er fysisk aktive i deres hverdag? – Hvad bør der i givet fald gøres (angiv fordele og ulemper)?

Rapporten om unges motionsvaner kan købes via: <http://www.cancer.dk/>

Øvrige rapporter om unges livsstil: <http://www.cancer.dk/muld/>

Biologi til tiden

© Paul Paludan-Müller og Nucleus Forlag

[Print side](#)

[Luk vindue](#)