

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Anatomi och fysiologi 1

Tema: Rörelseapparatens fysiologi och träning

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Skelettsystemet:** Den del av rörelseapparaten som består av skelettben som ger stöd och skydd åt kroppens organ.
- **Muskelsystemet:** Den del av kroppen som består av muskler som ansvarar för movement och stabilitet i kroppen.
- **Hypertrofi:** Ökningen av muskelvolymen som ett resultat av träning, särskilt styrketräning.
- **Uthållighet:** Förmågan att utföra fysisk aktivitet under en längre tid utan att trötta ut sig.
- **Agonist och antagonist:** Två motsatta muskler som arbetar tillsammans; agonisten utför rörelsen medan antagonisten motverkar den.

Instuderingsfrågor

1. Vad är funktionen hos skelettsystemet?
2. Hur påverkar träning muskelsystemet?
3. Beskriv vad som sker i kroppen under en styrketräningssession.
4. Vilka typer av muskelfibrer är det vanligast att träna?
5. Hur kan man optimera träning för att öka uthålligheten?
6. Förklara vikten av syre och näringsämnen under träning.
7. Vad är skillnaden mellan styrketräning och uthållighetsträning?
8. Beskriv rollen av agonist och antagonist under rörelse.
9. Vilka faktorer påverkar muskelanpassning vid träning?
10. Hur kan förståelse för rörelseapparatens fysiologi förbättra prestation vid träning?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektion över träning

Skriv en reflektion över din egen träningsrutin. Beskriv vilken typ av träning du gör, hur din kropp reagerar på träningen och vilka förändringar du har noterat. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Muskelfibrer och träning

Undersök och skriv om de olika typerna av muskelfibrer (typ I och typ II). Hur påverkar olika träningsformer dessa fibrer? Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Teoretisk uppsats

Skriv en uppsats där du förklarar vad som sker i kroppen under träning, inklusive muskelaktivering och energiproduktion. Använd anatomiska termer och diskutera de fysiologiska processerna. Svarslängd: ca. 600 ord (En sida)

Tags: [Läxa](#)