

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Anatomi och fysiologi i relation till träning

Ordkollen

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

- **Anatomi:** Studiet av kroppens strukturer och dess delar.
- **Fysiologi:** Läran om kroppens funktioner och processer.
- **Muskler:** Vävnader som möjliggör rörelse genom kontraktion och avslappning.
- **Muskelkontraktion:** Den process där muskelfibrerna dras samman för att skapa rörelse.
- **Syreupptagning:** Kroppens förmåga att ta upp och använda syre under fysisk aktivitet.

Instuderingsfrågor

1. Vad är skillnaden mellan skelettmuskulatur och glatt muskulatur?
2. Vilka funktioner har musklerna under träning?
3. Beskriv de tre olika typerna av muskelkontraktioner.
4. Hur påverkar träning kroppens metabolism?
5. Vad innebär det att kroppen adaptationerar sig vid träning?
6. Vilken roll spelar blodcirkulationen under fysisk aktivitet?
7. Ge exempel på en muskelgrupp och dess betydelse för en specifik övning.
8. Hur kan en ökad syreupptagningsförmåga förbättra prestation vid träning?
9. Varför är det viktigt att ha kännedom om kroppens anatomi för en tränare?
10. Vad händer i kroppen vid en excentrisk muskelkontraktion?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Beskriv en muskel

Skriv en kort beskrivning av en specifik muskel i kroppen. Inkludera dess funktioner och hur den involveras i träning. Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Fysiologiska processer

Förklara de fysiologiska processerna som sker i kroppen under träning. Beskriv hur kroppen anpassar sig till ökad aktivitet och detaljera relevanta aspekter av metabolism och blodcirkulation. Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Reflektion över träningens betydelse

Reflektera över hur kunskap om kroppens anatomi och fysiologi kan påverka en persons träning och prestationer. Diskutera varför det är viktigt att förstå dessa faktorer när man utformar träningsprogram. Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Svar:

Tags: [Läxa](#)