Analysera effekterna av högintensiv träning

Årskurs: Åk. 7 – 9
Ämne: Idrott
Tema: Analysera effekterna av högintensiv träning

Ordkollen

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

1. **Högintensiv träning:** En träningsform som involverar korta, intensiva ansträngningar följt av vila eller lågintensiv träning.
2. **Anaerob metabolism:** Energiproduktion utan syre, används under korta och intensiva aktivitetsperioder.
3. **Aerob uthållighet:** Förmågan att utföra fysisk aktivitet under längre perioder med syre som energikälla.
4. **Laktatnivå:** Mängden mjölksyra i musklerna, som ökar vid intensiv träning.
5. **Kondition:** En persons fysiska förmåga att uthärda långvarig fysisk belastning.
6. **Styrketräning:** Fysisk träning som ökar muskelstyrka och massa.
7. **Återhämtningstid:** Den tid som kroppen behöver för att återhämta sig efter fysisk ansträngning.
8. **Pulsträning:** Träningsmetod där intensiteten styrs utifrån pulszoner.
9. **Maxpuls:** Den högsta pulsfrekvensen en individ kan uppnå under maximal ansträngning.
10. **Tabata-träning:** En form av högintensiv intervallträning som varar totalt fyra minuter med 20 sekunders intensiv träning följt av 10 sekunders vila.

Instuderingsfrågor

1. Vad kännetecknar högintensiv träning?
2. Hur skiljer sig anaerob metabolism från aerob metabolism?
3. Vilka är de huvudsakliga fördelarna med högintensiv träning?
4. Vad händer med laktatnivåerna i musklerna under högintensiv träning?
5. Hur påverkar högintensiv träning din kondition?
6. Varför är återhämtningstid viktig efter högintensiv träning?
7. Beskriv vad pulsträning innebär.
8. Hur kan man uppskatta sin maxpuls?
9. Vad är Tabata-träning och hur fungerar det?
10. Vilka risker kan finnas med att utföra högintensiv träning utan rätt förberedelse?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Beskrivning/Fråga	A	B	C	D
1. Vad mäts för att bestämma intensiteten i pulsträning?	Stegantal	Puls	Vikt	Flexibilitet
2. Vilken energikälla predominärt används vid anaerob träning?	Fett	Kolhydrater	Proteiner	Syre
3. Vad ökar vanligtvis efter regelbunden högintensiv träning?	Muskelmassa	Fettlagring	Uttorkning	Långsam hjärtfrekvens
4. Hur lång är en typisk Tabata-intervall?	4 minuter	20 minuter	40 sekunder	10 minuter
5. Vilken av följande är en fördel med högintensiv träning?	Ökad flexibilitet	Förbättrad anaerob kapacitet	Minskat muskelmassa	Ökad risk för skador
6. Vad är maxpulsen ungefär lika med för en 20-åring?	180 bpm	200 bpm	160 bpm	220 bpm
7. Vilken träningsform är mest lik Tabata-träning?	Långdistanslöpning	Yoga	HIIT	Pilates
8. Vilket hormon frisätts mer under intensiv träning?	Insulin	Adrenalin	Melatonin	Östrogen
9. Vad är en typisk återhämtningstid efter högintensiv träning?	24 timmar	2 minuter	1 vecka	5 dagar
10. Vilken av följande är INTE ett resultat av högintensiv träning?	Ökad muskelstyrka	Förbättrad hjärtkapacitet	Ökad sockerlagring i musklerna	Minskad vilopuls

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika

svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Fördelarna med Högintensiv Träning

Beskriv de viktigaste fördelarna med högintensiv träning för en tonåring. Diskutera både fysiska och mentala aspekter.
Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Risker och Säkerhet vid Högintensiv Träning

Analysera möjliga risker med högintensiv träning och föreslå åtgärder som kan vidtas för att minimera dessa risker. Ge konkreta exempel.
Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 3: Jämförelse mellan Högintensiv och Lågintensiv Träning

Jämför och kontrastera högintensiv träning med lågintensiv träning. Diskutera vilka mål varje träningsform bäst passar för och ge exempel på aktiviteter som faller under varje kategori.
Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: Läxa