

## Løbequiz

*Lektie til modulet, hvor løbequizen laves: IdrætC, s.90-91*

*Følgende udsagn vedr. opvarmning sorteres i en sand og falsk bunke.*

*Eleverne grupperes 4-6 elever, der én ad gangen løber ned og henter en strimmel, som sorteres i de 2 bunker mens den næste løber afsted. Så klip nedenstående ud i strimler til hver gruppe.*

### Rigtige udsagn:

Opvarmningen kan forbedre præstationsevnen

Opvarmning er med til at forebygge skader

Opvarmning kan gøre udøveren mentalt parat til den efterfølgende aktivitet

Muskeltemperaturen stiger i løbet af 10-15 minutters opvarmning til 38-39 grader

Temperaturen i kroppen stiger også under opvarmning, men ikke så meget som temperaturen i musklerne.

Når kredsløbet omstiller sig fra hvile til arbejde, så øges mængden af blod, der pumpes ud til musklerne

Opvarmningen påvirker nervesystemet, så nerveimpulserne mellem hjerne og muskler løber hurtigere

Den del af energien, som musklerne ikke kan udnytte til arbejde, bliver bl.a. udskilt gennem huden som sved

Tempoet i en opvarmning bør øges gradvist

### **Forkerte udsagn:**

Muskeltemperaturen stiger til ca. 42 grader efter 15 minutters opvarmning

Når kroppen i opvarmningen omstiller sig fra hvile til arbejde, falder pulsen.

Gnidningsmodstanden i kroppens led øges ved opvarmning

Opvarmning har til formål at undgå ømhed efter træning

Man bør ikke fokusere på de væsentligste led og muskelgrupper ift. den efterfølgende aktivitet

Musklerne kan kun udnytte ca. 90% af energien til arbejde - de sidste 10% omsættes til varme, og det er derfor kropstemperaturen stiger under opvarmning