

EKSAMEN

Emnekode:	IDR-916/ 116 Idrett basistrening
Emnenavn:	
Dato:	05.03 2007
Varighet:	0900 - 1200
Antall sider inkl. forside	1
Tillatte hjelpemidler:	Ingen.
Merknader:	Alle delene av oppgaven skal besvares. Alle deler av oppgaven må bestås for at kandidaten skal bestå eksamen.

Oppgave 1

Gi en anatomisk beskrivelse av ryggspylen med tanke på skjelelett, leddbånd, bruskk, tilhørende muskler og funksjon.

Oppgave 2.

Forklar kort hva som menes med følgende, lag gjerne skisser:

- Anaerob energiomsetning.
- Elektrontransportkjeden
- Lille og store kretsløp
- Gassutvekslingen i lungene (CO₂ og O₂)

Oppgave 3

- Hvordan og hvorfor bør vi drive oppvarming?
- Gjør rede for retningslinjer for oppvarming.

Oppgave 4

Gjør rede for hvilke fysiologiske endringer som skjer ved utholdenhetstrening på lav intensitet.