

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis
Dato:	06. mars
Varighet:	2 timer
Antall sider inkl. forside	2
Tillatte hjelpemidler:	ingen
Merknader:	Alle delene må bestås

Del 1, Anatomi

Oppgave 1

- Hva menes med agonist, synergist og antagonist?
- Hvilke muskler er agonist, synergist og antagonist i en fleksjon i albueleddet (armbøyning)?

Oppgave 2

Gjør kort rede for oppbyggingen av skulderleddet.

Oppgave 3

Hvilke muskler kan ekstendere i hoftelrådet? Gjør også rede for utspring og feste til disse musklene.

Del 2, Fysiologi

Oppgave 4

Hvilke 2 typer energifrigjøringsystemer har vi, og hva er forskjellen på disse systemene?

Oppgave 5

- Gjør kort rede for formelen $MV=SV \times HF$
- Hvilke av disse faktorene (MV, SV og HF) påvirkes gjennom utholdenhetstrening?

Oppgave 6

Gjør kort rede for kroppens sirkulasjonssystem

Del 3, Treningslære

Oppgave 7

Gjør kort rede for treningsprinsippet "spesifisitet".

Oppgave 8

Hva menes med relativ muskelstyrke?

Oppgave 9

Hvilke to hovedtilpasninger har vi til styrketrening?