

Universitetet i Agder
Fakultet for helse- og idrettsfag

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116 - 1
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis emne
Dato:	06. mars 2013
Varighet:	0900 - 1200
Antall sider inkl. forside	2 sider
Tillatte hjelpemidler:	Ingen
Merknader:	Alle delene (anatomi, fysiologi, treningslære) må bestås for å få bestått eksamen.

LYKKE TIL ☺

Del 1 – Anatomi

Oppgave 1

Skulderleddet (Articulatio Humeri):

a). Skulderleddet er et ledd med store bevegelsesmuligheter, hvorfor? Begrunn svaret ditt med å beskrive hva som karakteriserer skulderleddets oppbygning.

b). Hvilke muskler i skulderleddet er spesielt ansvarlige for abduksjon (ut-overføring) og adduksjon (inn-overføring)? Begrunn svaret ved å angi musklens navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Ryggsøylen (Columna Vertebralis):

c). Hvilke muskler i ryggsøylen er spesielt ansvarlige for ekstensjon (strekking)? Begrunn svaret ved å angi musklens navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Kneleddet (Articulatio Genus):

d). Hvilke muskler i kneleddet er ansvarlig for fleksjon (bøyning) og ekstensjon (strekking)? Begrunn svaret ved å angi musklens navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Hofteleddet (Articulatio Coxae):

e). Hvilke muskler i hofteleddet er spesielt ansvarlige for ekstensjon (strekking)? Begrunn svaret ved å angi musklens navn, utspring, feste og funksjon/virkning!

Del 2 – Fysiologi

Oppgave 1

a). Gjør kort rede for oppbygningen av en nervecelle.

b). Gjør kort rede for kraftutviklingen som finner sted i en muskelcelle.

HUSK Å SNU ARKET ☺.

Del 3 - Treningslære

Oppgave 1

- a). Hva menes med maksimal styrke, og hvordan skal man ifølge treningsanbefalingene (intensitet, sett, repetisjoner og pausevarighet) trene for å utvikle maksimal styrke?
- b). Gjør rede for 3 av de generelle treningsprinsippene. Hvilke fysiologiske endringer skjer over tid ved utholdenhetstrening på høy intensitet?
- d). Definer kort følgende begreper: fysisk aktivitet og fysisk form.
- e). Gjør kort rede for mulige fysiske helsegevinster når man lever et fysisk aktivt liv. Hvor mye fysisk aktivitet/dag anbefales («de nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet») voksne og eldre med tanke på helsegevinster?

L Y K K E T I L ☺