

☑ IDR116 generell informasjon

Emnekode: IDR 116

Emnenavn: idrettsfaglig basis emne

Dato: 23.5.2017

Varighet: 3 timer

Tillatte hjelpemidler: ingen

Merknader: begge delene må beståes

Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym. Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?

Velg et alternativ

- Ja
 Nei

1 Del 1, oppgave 1

Del 1 Anatomi

Oppgave 1

Ryggsøylen (Columna vertebralis):

a). Hvilke muskler er ansvarlige for ekstensjon (strekking) og fleksjon (bøyning) av ryggsøylen? Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

2 Del 1, oppgave 2

Oppgave 2

Skulderleddet (Articulatio Humeri) og hoftleddet (Articulatio Coxae):

a). Skulderleddet og hoftleddet er begge kuleledd. Gjør rede for oppbygningen til disse to ledd, der du spesielt har fokus på likheter og ulikheter.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

3 Del 1, oppgave 3

Oppgave 3

Albueleddet (Articulatio Cubiti):

a). Hvilke muskler er ansvarlige for fleksjon (bøyning) og ekstensjon (strekking) i albueleddet? Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

4 **Del 1, oppgave 4**

Oppgave 4

Kneleddet (Articulatio Genus):

a). Gjør rede for kneleddets oppbygning: Presenter de mest sentrale strukturer og funksjonen til disse strukturer.

b). Hvilke muskler er ansvarlige for fleksjon (bøyning) og ekstensjon (strekking) i kneleddet? Gjør også rede for musklernes utspring og feste.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

5 **Del 2, oppgave 1**

Del 2 Treningslære/fysiologi:

Oppgave 1

Gjør rede for de generelle treningsprinsippene progresjon og variasjon.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

6 **Del 2, oppgave 2**

Oppgave 2

a). Gjør rede for formelen $MV = SV \cdot HF$.

b). Grei ut om hvordan MV påvirkes av aerob utholdenhetstrening.

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10

7 **Del 2, oppgave 3**

Oppgave 3

Grei ut om de 2 hovedtilpasningene vi har til styrketrening (muskulær tilpasning og nevromuskulær tilpasning).

Skriv ditt svar her...

Maks poeng: 10