

1 Anatomi og idrettsskader - kort svar

1. Hva er benevnelsen på ulike muskler som samarbeider om å utføre en bevegelse? Gi et eksempler
2. Beskriv kort oppbygningen av kneleddet. Hvilke bevegelsemuligheter har vi i kneleddet?
3. Beskriv kort oppbygningen til rygg søylen/virvelsøylen (columna vertebralis)
4. Skulderleddet har normalt større grad av bevegelighet enn hoftelddet. Forklar kort hvorfor
5. Hva er forskjellen på virkningen til rette lårmuskel (rectus femoris) og de tre andre lårmusklene i muskelgruppen firehodede knestrekker (quadriceps femoris)?
6. På bilde 1 og 2 ser du øvelsen nedtrekk i maskin. Hvilke muskler henviser pilene til på bilde 3 (ps: Kan også vise til en del av en muskel)? Nevn et par eksempler på idretter/aktiviteter der det kan være viktig å være sterk i disse musklene.

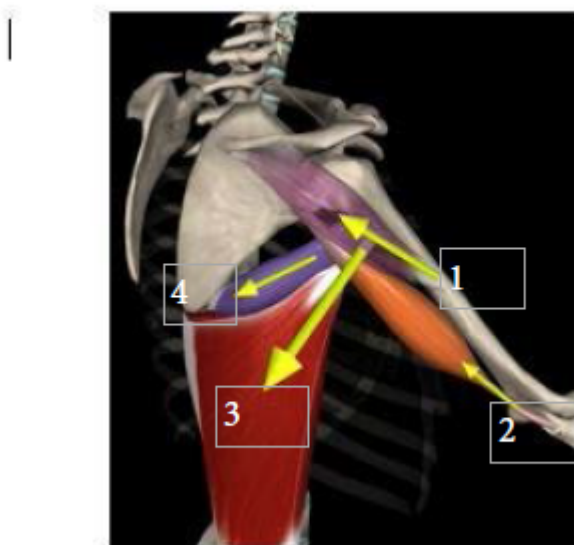
Bilde 1



Bilde 2



Bilde 3



Skriv ditt svar her

Format ▾ | | ↺ | | | ✎ | Σ |

✕

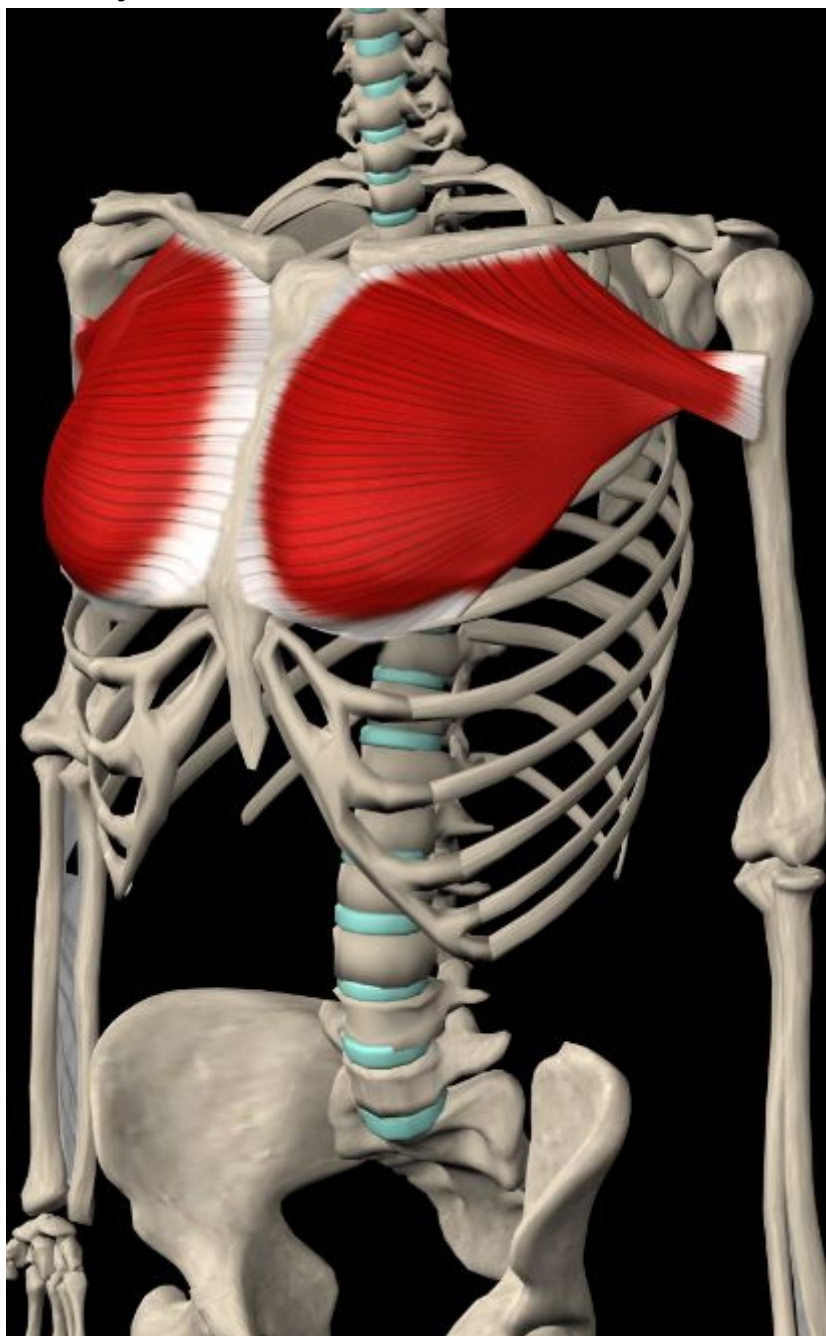
Words: 0

Maks poeng: 0

2 Anatomi og idrettsskader - analyse og idr skader

1. Hvilke muskler vises på illustrasjon 1a og 1b? Hvilke (n) virkning (er) har de to musklene? Nevn etpar vanlige idrettsøvinger/aktiviteter der musklene er sentrale

Illustrasjon 1a

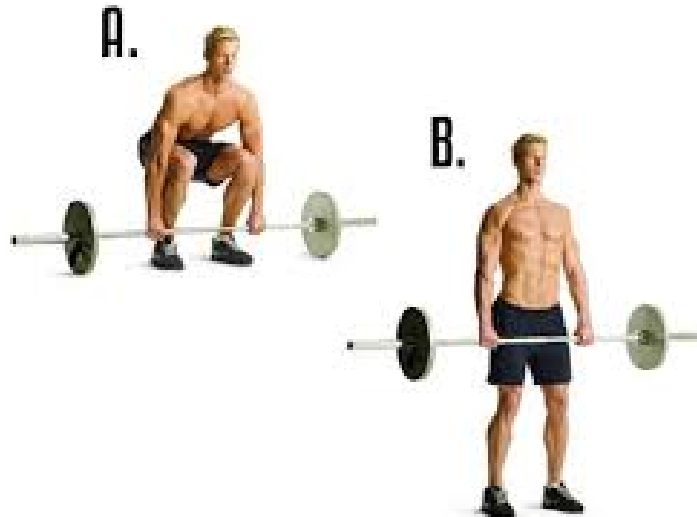


Illustrasjon 1b



2. På illustrasjon nr.2 ser du øvelsen markløft. Hvilke muskler i underekstremiteten utfører løftet (fra bilde A til bilde B)? Beskriv så godt du kan hvor de ulike musklene kommer fra (utspring) og går til (feste). Du behøver ikke ta med muskler på kroppen (truncus) eller i overekstremiteten.

Illustrasjon 2



3. Beskriv førstehjelp ved en akutt skade (f.eks. "lårhøne" eller strekk bak på låret)

4. En fotballspiller blir skadet i en hodeduell. Hvordan du vil gå frem for å kartlegge skadens omfang og gi førstehjelp

Skriv ditt svar her

Format ▾
↺
✎
Σ

Words: 0

Maks poeng: 0

3 Fysiologi

Oppgave 1:

Hva ligger i utsagnet «de riktige motoriske enhetene til riktig tid, i riktig rekkefølge og med riktig intensitet»? Forklar hva "motorisk enhet" er, og hvordan disse fungerer. Utfyll besvarelsen med eksempler fra idrett.

Skriv ditt svar her

Format ▾ | | ↺ | | | ✎ | Σ |

✕

Words: 0

Maks poeng: 0

4 Fysiologi

Oppgave 2:

- Tegn og forklar et hjertes oppbygning
- Forklar hjertets funksjon med tanke på sammentrekning og blodets sirkulasjon.
- Beskriv oppbygning og funksjon til en erythrocyt.

Skriv ditt svar her

Format ▾ | | | ↺ | | | ✎ | Σ |

✕

Words: 0

Maks poeng: 0

5 Fysiologi

Oppgave 3:

- Hva er hvilepotensiale i en cellemembran? Angi størrelse, og hvilke partikler som skaper dette. Hvordan opprettholdes hvilepotensialet?
- Beskriv og forklar et aksjonspotensiale.

Skriv ditt svar her

Format ▾ | | | ↺ | | | ✎ | Σ |

✕

Words: 0

Maks poeng: 10