Ændringer ved træning

|  |  |
| --- | --- |
| **Anaerob træning** | Sæt ring om den/de rigtige |
| Total ATP i muskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Kreatinfosfat i muskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Glykogen kapacitet |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| **Enzymer** |   |
| Enzymer til anaerob respiration |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Glykolyseenzymer |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| **Træthedsregulering** |   |
| Na+/K+ pumper |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Evnen til at transportere laktat |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| **Under og efter arbejde** |   |
| Laktatproduktion med submaksimalt arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Laktatproduktion ved max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| Kropsfedt |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| **Hjerte** |  |
| Hjertestørrelse |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Slagvolumen i hvile |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Hjertets kapillærtæthed |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Hjertets slagstyrke |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Minutvolumen hvile |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Minutvolumen max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Hvilepuls |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Puls ved max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| Lungerumfang (Vitalkapacitet) |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Udholdenhed lungemuskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Styrke lungemuskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Minutvolumen lunger |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Diffusion oxygen fra alveoler til lungekapillærer |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| **Musklerne** |  |
| Flere enzymer til aerob respiration |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Flere enzymer til anaerob forbrænding (glykolysen) |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Hurtig kraft ved maksimalt arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Muskelkoordination ved max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Mælkesyreproduktion ved max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Genopbygning af kreatinfosfat |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Muskelmasse |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Muskelstyrke |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Glykogenindhold i muskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Antal kapillærer |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Diffusionsafstand mellem kapillærer og muskel |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Max blodtilførsel til muskler |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| Forskel mellem iltindhold i arterielt og venøst blod |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Fedtoptagelse fra blodet |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Forbrænding af fedt |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Forbrænding af glykogen ved langvarigt arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Laktat (mælkesyre) produktion med max arbejde |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| **Cellerne** |  |
| Mitokondrier antal og størrelse |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Myoglobin |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Insulinfølsomhed |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| **Blod** |  |
| Blodvolumen |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Hæmatokritværdi |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Total mængde hæmoglobin |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| Diastolisk blodtryk |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Systolisk blodtryk |  ⬄ ⇩ ⇧ |
|  |  |
| Max iltoptagelse |  ⬄ ⇩ ⇧ |
| Iltoptagelse i hvile |  ⬄ ⇩ ⇧ |