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 | ⬄ ⇩ ⇧ |