Maksimal iltoptagelse

*Arbejdsspørgsmål s. 114-117*

* Hvad er den primære adaptation (tilpasning) vi opnår, når vi træner den maksimale iltoptagelse.
* Hvorfor er netop denne adaptation afgørende for iltoptagelsen (og dermed præstationsevnen) – Inddrag figur 5.10?
* Hvorfor medfører konditionstræning et fald i pulsen ved submaksimalt arbejde? Forklar herunder ”Pulsreserven” – tabel 5.1.
* Forklar hvilke fordele der er ved en forøget blodvolumen samt en større ”Aterio-venøs iltdifferens” – se figur 5.10.
* Hvordan ved vi, at hjertets pumpeevne er den begrænsende faktor for hvor meget ilt vi kan optage?
* Hvorfor er der forskel på om det er iltoptagelsen eller konditallet der er vigtigst i forskellige idrætsgrene?

**EKSTRA (FOR DE HURTIGE)**

HVOR EFFEKTIVT UDNYTTER VI ILT?

Hvordan får vi mere ilt ud til de arbejdende muskler?

1. Vi øger minutvolumen
2. Vi fordeler blodet mere effektivt
3. **Vi udnytter ilten mere effektivt**

(a-v)O2 = Arterio-venøs iltdifference

* Hvad betyder arterio-venøs iltdifferens med menneskeord (næste slide)?
* Hvorfor giver Ficks princip utroligt god mening?
* (a-v)O2 stiger under arbejde, fordi koncentrationen af ilt falder i arbejdende muskler (ift. hvile), og derfor frigives der mere ilt fra hæmoglobinet. Vurder hvilke træningsadptationer der, på længere sigt, kan øge (a-v)O2 .