**Et sundt hjerte**

**.**

1. Udfyld skemaet, som er et eksempel på fysiologiske tal fra en person under hvile og i arbejde.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Arbejdsintensitet** | **Minutvolumen**  **ml/min** | **Puls**  **Slag/min** | **Slagvolumen**  **ml/slag** |
| **Hvile** | 4800 |  | 80 |
| **Hårdt arbejde.** |  | 178 | 140 |

Kan ovenstående parameter ændres ved træning?

1. Hvad er din maxpuls? (ca).
2. Hvad er et sundt hjerte?
3. Hvordan kan man undgå at få et usundt hjerte og dårligt kredsløb?
4. Hvad er en blodprop og hvordan opstår den?
5. Brug hjertemodellen og prøv at finde hjertets fire kamre, hjerteklapper, aorta, hulvener, lungearterier, lungevener, kranspulsåre, samt at følge blodets vej gennem hjertet.
6. Hvad er hjerte- karsygdomme? Hvorfor får man hjerte- karsygdomme? Hvilke risiko-faktorer er der? Hvad kan man selv gøre? Brug internettet til besvarelsen.