# **Crossfit og sundhed 2**

**Idræt B (Lilla bog): 160-171**

**Sundhed – Case:**

Rasmus har for kort tid siden fået job på cementfabrikken Aalborg Portland. Oprindeligt kommer Rasmus fra Esbjerg, hvor størstedelen af hans venner og familie befinder sig. Hans far har arbejdet på havnen hele livet og hans mor er førtidspensionist, født og opvokset i Tyrkiet, men mødte Rasmus’ far for 25 år siden, og flyttede til Danmark. Rasmus er glad for sit nye arbejde, men han synes, at det kan være hårdt at være så langt væk fra sin omgangskreds. På arbejdspladsen er der lavet et træningscenter for, at medarbejderne kan dyrke motion i forbindelse med arbejdet. Rasmus gør ofte brug af dette træningstilbud, idet han træner 3-4 gange om ugen inden, han tager hjem fra arbejdet. Rasmus kan godt lide at træne og nyder at få et større fysisk overskud i hverdagen. Rasmus ville dog ønske at han havde nogle at træne sammen med. På vej hjem fra arbejdet køber Rasmus ind. Han lægger vægt på, at kosten er fedtfattig og indeholder vigtige næringsstoffer, så han kan yde optimalt på sit arbejde og under sin træning.

**Spørgsmål til case:**

Gør rede for Sundhedsstyrelsens anbefalinger indenfor motion og kost, og vurdér om Rasmus i rimelig grad følger disse.

Vurdér, på baggrund af de tre sundhedsdefinitioner, om Rasmus er sund eller ej.

Rasmus har i sine unge år døjet en del med sin vægt. Da han var 19 år vejede han 95 kg (desuden var han 1,81 m høj).

Gør rede for, hvordan man definerer overvægt/fedme og undersøg, om Rasmus kunne betegnes som overvægtig, og om han afspejler unge nu til dags.

Kig på talmaterialet omhandlende motion i dagens lektie, og diskutér om Rasmus skiller sig ud fra de unge nu til dags. Vurdér Rasmus’ aktivitetsniveau og sundhedstilstand ud fra de strukturelle faktorer (de 4 K’er)