**Arbejdsspørgsmål s. 92-98 (anaerob energiomsætning)**

Forklar nedenstående figur. Hvad siger den noget om? (hint: tænk at den siger noget om, hvor meget ATP (energi) der kan produceres pr kg muskel pr sekund).

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, Rektangel, Parallel

Automatisk genereret beskrivelse

(I skal ikke forstå kemien i følgende, men I skal have en ide om, hvad KP-spaltning og glykolyse er.)

Hvad betyder spaltning af kreatinphosphat?

* Hvis jeg laver en test af min hoppehøjde - hvorfor kan jeg så ikke hopper lige så højt lige efter jeg har lavet et hop?
* Hvor lang tid går der før kreatinphosphaten er genlageret i musklen? (spørg evt. chatten)

Hvad er glykolyse?

Nævn 2 sportsgrene, hvor det primært er:

* Spaltning af kreatinphosphat der producerer størstedelen af energien (f.eks. et hop)
* Glykolyse der producerer størstedelen af energien (f.eks. kontraløb i fodbold)
* Aerob respiration af kulhydrat (enkelstart i Tour de France)
* Aerob respiration af fedt (sjældent, at respirationen primært er af fedt, men respiration af fedt ville være afgørende i en bjergetape i Tour de France)
* Hvilken type energiomsætning tænker I, at badmintonspilleren primært kører på?

Forklar nedenstående figur. Hvad er på x aksen, og hvad er på y aksen?

* Efter hvor lang tid kommer 50% af energien fra anaerob energiomsætning og 50% fra aerob energiomsætning?
* Hvorfor kommer ca. 90% af energien til en 100m sprint fra anaerobe processer? (Hint: vend tilbage til den første figur)
* Hvorfor kommer ca. 90% af energien til et 10km løb fra aerobe processer?
* Hvis energien hurtigere kan omsættes anaerobt, er den aerobe energiomsætning så ikke ligegyldig/overflødig? Hvorfor/hvorfor ikke?

Et billede, der indeholder tekst, bog, håndskrift

Automatisk genereret beskrivelse

Sidste figur i dag: hvad er på x-aksen og hvad er på y-aksen?

Et billede, der indeholder tekst, diagram, Parallel, nummer/tal

Automatisk genereret beskrivelse

Hvad kendetegner den indledende fase?

* Hvorfor dækker iltoptagelsen ikke hele energibehovet i denne fase?

Hvad kendetegner den stationære fase?

* Hvorfor er de anaerobe energiprocesser ikke aktive her?

Hvad kendetegner restitutionsfasen?

* Hvad betyder iltgæld - hvorfor er det en gæld?
* Kan I nævner eksempler på fysisk arbejde/sport, hvor man efter betaler en iltgæld? (hvad sker der f.eks. lige efter i har cyklet op af en bakke?)