



Effekter af træning

Hvad skal I lære?

At for en forståelse af, hvad der sker i kroppen, når man træner. Det gælder både korttids- og langtidseffekter af træning.

Hvad sker der i kroppen, når du træner?

På denne figur kan du se noget af det, der sker i kroppen ved træning.

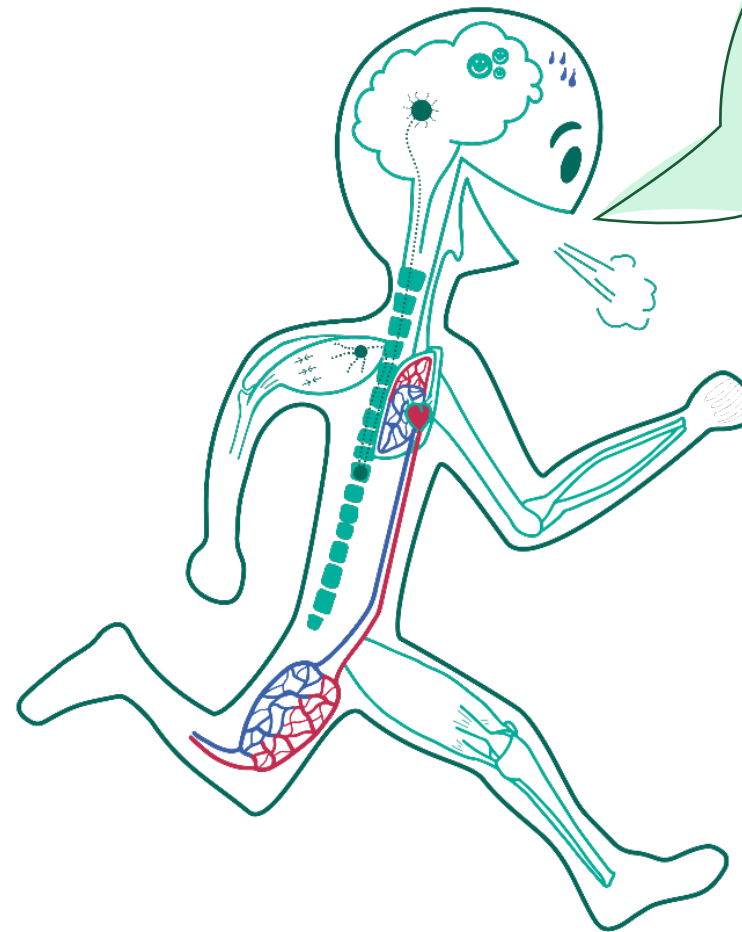
Nogle af reaktionerne er **korttidsvirkninger**, andre er **langtidsvirkninger**.

At blive forpustet er fx en korttidsreaktion. Det er kroppens måde at fortælle dig, at musklerne kræver mere ilt, når du er aktiv.

Fortsætter du aktiviteten, belaster du din krop yderligere. Det giver nogle langtidsvirkninger. Fx at dit hjerte bliver bedre til at pumpe blod – og dermed ilt – ud i kroppen, så det kan bruges i musklerne. Med tiden bliver din kondition bedre.

Opgave

Du skal nu udfylde bagsiden af dette kort. Vær opmærksom på både korttids- og langtidsvirkninger.



HUSK!

Uanset hvad eller hvordan du træner, så trænger din krop til pauser undervejs. Her genopbygger kroppen sig selv, så den kan blive endnu bedre. Det kaldes restitution.

