

Eksamen SPO 3020 HØST 2011

Engelsk;

1. Outline the metabolic, cardiovascular, and pulmonary adaptations from aerobic endurance training.
2. Discuss the rationale for using heart rate to establish exercise intensity for aerobic training.
3. Summarize important factors that compose the exercise prescription for interval training.
4. Explain the effects of endurance training on blood flow and distribution.
5. What does the oxyhemoglobin dissociation curve tell you?
6. What are the main factors deciding the blood flow in a blood vessel?

Norsk;

1. Redegjør for metabolske, kardiovaskulære, og respiratoriske tilpasninger som følge av aerob utholdenhetstrening.
2. Diskuter bakgrunnen for å bruke hjerterefrekvens til å etablere treningsintensitet for aerob trening.
3. Oppsummer viktige faktorer som er involvert når man foreskriver intervall trening.
4. Redegjør for effekten av utholdenhetstrening på blodstrøm og fordeling av blod.
5. Hva forteller hemoglobinetts dissosiasjonskurve deg?
6. Hva er de viktigste faktorene som bestemmer blodstrømmen i en blodåre?