

Eksamensoppgaver SPO3020
Training circulation and oxygen consumption
Vår 2010

Hver av oppgavene teller like mye

Oppgave 1

Hvilke fysiologiske tilpasninger til trening skjer som følge av effektiv utholdenhetstrening, og hvilke tilpasninger synes å være de viktigste?

b) Hvordan kan du forklare at 15x15 sek aerob utholdenhetstrening matchet for arbeid er nesten like effektiv som 4x4 min trening i det å endre slagvolum og VO_{2max} ?

Oppgave 2

Hvorfor er pasienter med Kronisk Obstruktiv Lunge-Sykdom og Røykebein (Intermittent claudication) gitt råd om, basert på forskning i vår forskningsgruppe, å trene ett bein av gangen heller enn å bruke begge bein? Når – hvis i noe tilfelle ville du begynne å trene pasientene med bruk av begge bein?

Exam SPO 3020
Training circulation and oxygen consumption
Spring 2010

The problems counts equally

Problem 1

a) a) Which physiological adaptations to training occur following effective aerobic endurance training, and which adaptations seem to be more important?

b) How can you explain that 15x15 sec aerobic endurance training matched for training work is almost as efficient as 4x4min training in changing VO_{2max} and stroke volume?

Problem2

Why are Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Intermittent claudication patients advised based upon research in our research group to train using one leg at a time rather than engaging both legs. When – if ever, would you start training the patients using both legs?