

Eksamensoppgaver SPO3030
Training muscle and force production
Vår 2010

Hver av oppgavene teller like mye

Oppgave 1

- a) Hvilke fysiologiske tilpasninger til trening skjer som følge av maksimal styrketrening?
- b) Forklar betydningen av koordinasjon for hastighetsspesifisitet.

Oppgave 2

Hva er allometric scaling? Hvordan må dette tas i betraktning når man evaluerer mål på styrke? Gi ett eksempel der det er viktig med allometric scaling.

Exam SPO 3030
Training muscle and force production
Spring 2010

The problems counts equally

Problem 1

- a) Which physiological adaptations to training occur following maximal strength training?
- b) Explain the role of coordination for velocity specificity.

Problem2

What is allometric scaling? How must this be taken into consideration when evaluating measures of strength? Give one example where it is important with allometric scaling.