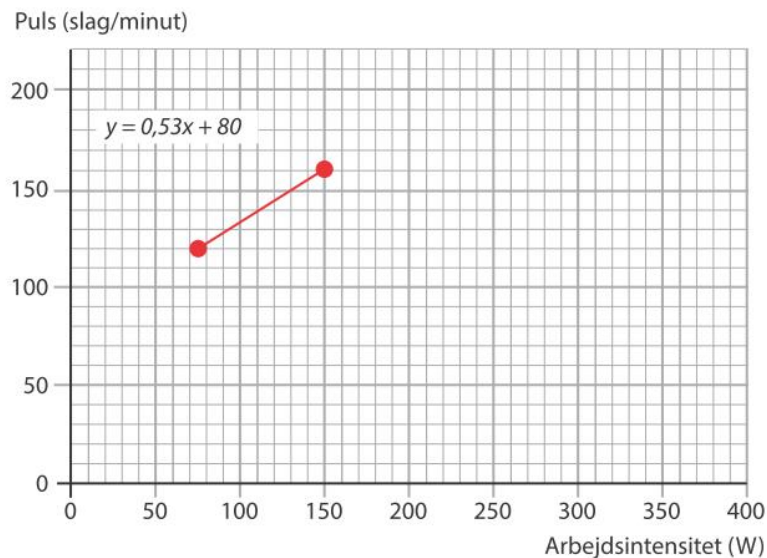


Opgave 2. Kondital

En forsøgsperson på 18 år med en vægt på 90 kg fik lavet en konditest ved submaksimalt arbejde på ergometercykel. Han cyklede ved to konstante arbejdsintensiteter på henholdsvis 75 W og 150 W. Pulsen blev målt. Resultaterne af pulsmålingerne ved steady state¹ er vist i *figur 1*.



Figur 1.
Stabiliseret pulsværdi målt ved to submaksimale arbejdsintensiteter.

1. Forklar, hvorfor pulsen stabiliseres under arbejdet.
2. Angiv forsøgspersonens maksimale arbejdsintensitet. Inddrag *figur 1*. Begrund dit svar.

Forsøgspersonens maksimale iltoptagelse blev bestemt til 3,2 liter O₂ pr. min.

3. Beregn forsøgspersonens kondital.
4. Skitser forsøgspersonens pulsudvikling fra hvile til steady state ved en arbejdsintensitet på 75 W. Din skitse skal vise puls som funktion af tiden.
5. Diskuter, hvordan det kan afgøres, at forsøgspersonens arbejde var submaksimalt.

¹ Steady state: Stabil puls ved det pågældende arbejde.

