

Idrott och HÄLSA Utvärdering av olika aktiviteter utifrån ett hälsoperspektiv, dvs Fysisk, Psykisk och Social hälsa enligt WHO:s definition av begreppet hälsa

Fysisk hälsa = huruvida aktiviteten påverkar kroppen fysiskt.

- Kondition (lågintensiv/medelintensiv/högintensiv) mm.
- Styrka (vilka muskler tränas ?)
- Övrig träningseffekt (smidighet, balans, timing, koordination, explosivitet, mm)

Psykisk hälsa = huruvida aktiviteten

- påverkar oss psykiskt, dvs känslomässigt avslappnande, njutbart, stressigt, existensiellt, spännande, tråkigt, , etc

Social hälsa =

- huruvida aktiviteten påverkar oss socialt Vänner, kamratskap

Aktivitet.		1.....	2.....	3.....	4.....
Skriv in den aktivitet som utvärderas.					
<i>Fysisk Hälsa</i>	Vilka Muskler tränas i huvudsak?
	Övrig träningseffekt
<u>Kondition. aktivitetens:</u>					
-Medelpuls	
-Medelpulsvärde (%) av din Maxpuls =	
- Aktivitetens Syreupptagning i <u>liter syre/min</u>	
-Aktivitetens Energi-förbrukning (i kalorier)	
<u>Beskriv aktivitetens intensitet (puls)</u>					
-Lågintensiv (50-60%) av maxpuls	
-Medelintensiv (60-70%) av maxpuls	
-Högintensiv (70-85%) av maxpuls	
<i>Psykisk Hälsa</i>	Hur Upplevs aktiviteten?
	
<i>Social Hälsa</i>	Kamratskap
	Ger aktiviteten vänner?
Din Vilopuls		Din Maxpuls.....	Ditt <u>Testvärde</u> (syreupptagningsförmåga i (ml syre/min)).....	Din Maximala syreupptagningsförmåga i (liter syre/min).....	
Namn		Klass		År.....	

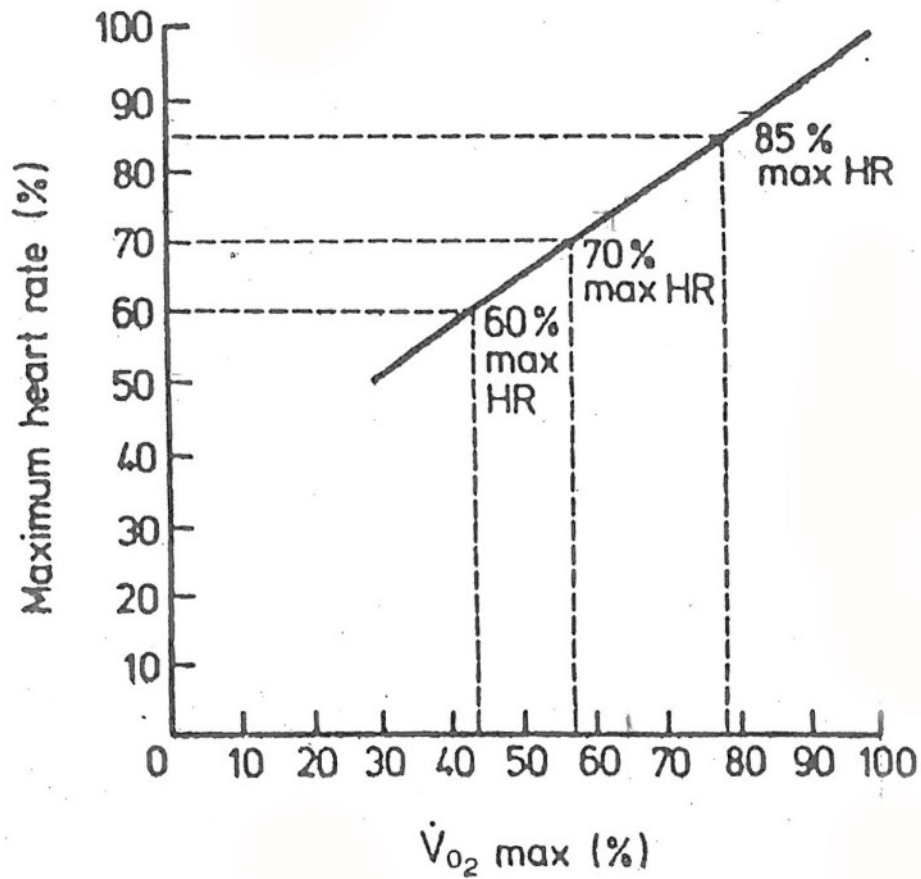


Figure 8-10

As illustrated in Fig. 8-6 the heart rate (HR) during exercise, e.g. when walking, running, or cycling, increases for the average person linearly with the oxygen uptake. In this figure it is illustrated that the relationship is not strictly on a percentage basis. When the heart rate is 85 percent of the maximum, the oxygen uptake is slightly below 80 percent of the maximal aerobic power. (From Pollock-et al., 1978, p. 123.)

Fysiologiprov

Åsa kör ett pass rollerblades (rullskridskor) och din uppgift är att utvärdera aktiviteten utifrån ett hälsoperspektiv: Alltså värdera aktiviteten

- Fysiskt
- Psykiskt
- Socialt

Tid som passet varade	60 min
Åsas ålder	50 år
Åsas Testvärde	50
Åsas vikt	60 kg
Åsas medelpuls under aktiviteten	136

1. Fyll i vilka muskler som i huvudsak användes.

2. Fyll även i hennes:

- Maxpuls
- Maximala syreupptagningsförmåga i liter syre / min
- Medelpulsvärde % av hennes maxpuls
- Aktivitetens syreupptag / (krav) i liter syre / min
- Aktivitetens energiförbrukning i kcal (kalorier).

3. Fyll även i aktivitetens intensitet dvs beskriv huruvida aktiviteten är låg, medel eller högintensiv.

4. Beskriv aktivitetens Psykiska hälsa och Sociala hälsa.