**Begrepp i Idrott och hälsa**

**Följande begrepp är viktiga i ämnet.**

**Puls –** hjärtats slag per minut.

**Maxpuls** – den puls du har vid maximalt arbete när du arbetar som absolut hårdast. Det är ett mått på hur snabbt som ditt hjärta kan slå som allra mest. Kan inte påverkas med hjälp av träning, däremot sjunker den med ålder (220- ålder).

**Vilopuls** – den puls du har vid vila. Ju lägre puls desto mer effektivare är ditt hjärta och pumpar mer blod per slag. Brukar ligga mellan 55-80 slag per minut.

**Arbetspuls –** den puls du har under fysiskt arbete/träning. Beror på vad du tränar och hur hårt du själv tar i. Arbetspulsen vid specifikt arbete sjunker ju mer vältränad du är.

**Syreupptagningsförmåga –** ”kondition”, ett mått på hur effektivt din kropp kan ta upp syre och använda syret för att utvinna energi.

**Lågintensiv träning –** träning som inte är så tuff med relativt låg ansträngning/intensitet, 60-80 % av maxpuls. Träning på sådan nivå att du kan prata med en kompis samtidigt.Förbättrar din allmänhälsa men påverkar inte konditionen så mycket.

**Högintensiv träning –** tuff träning med hög arbetspuls, 80-100% av din maxpuls. Mycket bra för konditionen.

**Hjärta –** muskel som pumpar blodet runt i kroppen och förser musklerna med syre och näring. Hjärtats förmåga att pumpa runt blodet kan påverkas av träning.

**Kärlsystem** - blodkärlens nätverk i kroppen. Viktigt att flödet av blodet sker på ett smidigt sätt annars finns ökad risk för sjukdomar.

**Dynamisk träning**- träning där muskeln jobbar och är aktiv och sedan slappnar av. Muskeln drar ihop sig och sträcks ut.

**Statisk träning**- träning där muskeln arbetar och är aktiv, utan att förkortas eller förlängas.

**Konditionsträning**- kroppens förmåga att utföra ett relativt tungt arbete under en längre tid. Kondition är ett mått på hur bra kroppen är på att använda sig av det syre vi andas in och är en viktig indikator på hur väl hjärta och kärl fungerar.

**Styrketräning**- träning med överbelastning på musklerna för att göra muskeln starkare, större eller mer uthållig.

**Muskelfibrer**- skelettmusklerna består av olika muskelfibrer, snabba och långsamma. De snabba är starkare och kan skapa mer kraft, och de långsamma är mer uthålliga och kan därför arbeta under längre tid. Genetiskt vilken typ av fibrer dina muskler består av.