

Testfragen 3

Anatomie / Physiologie

1. Erläutere im Zusammenhang mit Sportverletzungen die „PECH-Regel“.
2. Welche Bänder und Menisken finden sich am Knie?
3. Was versteht man unter einem Bandscheibenvorfall? Wie würdest Du es einem Laien in Deiner Trainingsgruppe mittels einer einfachen Zeichnung zu erklären?
4. Erläutere die Begriffe Agonist, Antagonist und Synergist in Zusammenhang mit der Muskelarbeit.
5. Beschreibe den Vorgang der Muskelkontraktion (Stichworte: Aktin/Myosin)
6. Wie unterscheiden sich die rote und weiße Muskulatur?
7. Erläutere die Begriffe „aerob“ und „anaerob“ in Zusammenhang mit der Energiebereitstellung.
8. Erläutere den Begriff „Herzfrequenz“.
9. Welche Gase werden ein- und welche Gase ausgeatmet?