

1. Hvordan sikres maksimal sentralnervøs firing i styrketrening?
  - a) Markert stopp i ytterposisjon og maksimal mobilisering
  - b) Gjennomfør repetisjonene så hurtig som mulig
  - c) Hurtig eksentrisk fase
  
2. Blodstrømmen til kapillærene blokkeres fullstendig ved:
  - a) Ca 15 % av maksimalkraft
  - b) Ca. 70 % av maksimalkraft
  - c) Blokkeres ikke etter en periode hvor man har trent maksimal styrketrening
  
3. Hva er viktigst for trening av maksimalt oksygenopptak?
  - a) Varighet
  - b) Intensitet
  - c) Intensitet - opp til maksimalt oksygenopptak
  
4. Bedret arbeidsøkonomi på en gitt belastning vises som:
  - a) Redusert oksygenopptak
  - b) Økt oksygenopptak
  - c) Uendret oksygenopptak
  
5. Hvis maksimal styrke (1-repetisjons maksimum) øker med 70% i 90 graders knebøy, hva vil du da forvente i en statisk (isometrisk) test?
  - a) 0%
  - b) 50%
  - c) 20%
  
6. Hvor stor framgang i maksimalt oksygenopptak er dokumentert på 70 åringer i løpet av 10 ukers trening, 3x pr uke?
  - a) 2%
  - b) 13%
  - c) 40%

Fasit: 1a 2b 3c 4a 5c 6b