**Verkefni 2 – Svar úr Þóli**

Spurningar og svar

úr þoli

**1. Útskýrðu hvað er átt við með þoli?:**

Að geta erfiðað undir miklu álagi, í vinnu eða Íþróttum. geta unnið undir álagi s.s. 8 tíma vinna.

**2. Hvaða þættir ráða þolinu?:**

• Þjálfunarástand. Þolþjálfun eykur þol vöðva og bætir súrefnisflutning og súrefnisnotkun. •Sykurbirgðir(glykogen)

**3. Hvað gerist við þolþjálfun í líkamanum, nefndu amk 3 atriði?:**

•1- aukin flutningur súrefnis bætir þolið.

•2-háræðanetið þéttist (æðar sem flytja efni til vöðva(vöðvafrumna), því er hægt að deila súefni hraðar um líkamann.

•3-hjartað eykur slagmagn þ.e. Dælir meira blóði í hverju slagi.

•4-Betri loftskipti í lungum.

**4. Hvernig finnur þú púlsinn þinn? Hámarks,vinnu og Hvíldarpúsl:**

Það er miðað við að hámarks púls hjá tvítugum einst sé á

bilinu 190 200 slög á mínútu, hann lækkar svo cirka 6 slög á mínútu fyrir hver 10 ár.,

Góður vinnupúls sem hefur bætandi áhrif á þolið er 70 85% af hámarkspúls.

Og hvíldarpúls finnur maður á morgnana með því að taka púlsinn þegar maður vaknar og er í algjörri ró. Því lægri því betra, getur lækkað við þolþjálfun.

5. **Hvað þarf að hafa í huga þegar þol er þjálfað, nefndu 3 atriði?:**

•1. Fyrir þá sem hafa ekkert hreyft sig er betra að byrja ganga fyrstu skiptin og bæta svo í með hlaupum inná milli, svo fara alveg útí hlaup.

•2. A.m.k. Hálftíma vinna í hvert skipti

•3. Ef stefnt er að betra formi æfa a.m.k. 3x í viku.

**6. Hvað eru samfeld vinna og skorpuvinna?:**

•Samfelld vinna frá 20 mín uppí nokkra klukkutíma. Með púls að jafnaði 60 80% af hámarkspúls.

•Lotuþjálfun/interval er þegar skipst er á vinnu og hvíld. Hvíldin má samt ekki vara lengur en vinnan. Hérna geta púlstoppar náð 80 90% af hámarkspúls. Interval, tabata ofl

**7. Hvers vegna er þörf fyrir þol hjá öðrum en íþróttamönnum?**

•Getur bætt súrefnisupptöku. (nýtum súrefnið betur) •Getur haldið hjartanu heilbrigðu.

•Getur bætt svefn. •Þolþjálfun getur bætt hæfnina við að brenna fitu.

•Getur hjálpar til við þyngdarstjórnun(ásamt styrktarþjálfun og mataræði).

•Getur hægt á ákveðnum öldrunareinkennum. •Getur hjálpar andlegu hliðinni

•Getur hjálpað mjög til með dagleg störf.

**8. Takið amk 2x hvíldarpúlsinn í næstu viku.**