

FACIT TDS

6.7

- 1.** Skelettmuskler kan vi styra med vår vilja, medan hjärtmuskeln och glatta muskler (i bland annat magsäcken, tarmarna och blodkärlen) fungerar oberoende av vår vilja.
- 2.** När överarmsmuskeln, biceps, drar ihop sig böjs armen, och när triceps drar ihop sig sträcks armen.
- 3.** Snabba muskelfibrer kan dra ihop sig snabbt men orkar inte arbeta så länge, medan långsamma muskelfibrer drar ihop sig långsamt och är mer uthålliga.
- 4.** När vi tränar blir våra muskler bättre på att ta upp syre från blodet. Det bildas fler energiverk, mitokondrier, i muskelcellerna, och det gör att cellerna kan frigöra mer energi. Träning gör också att hjärtat blir starkare och kan pumpa större mängd blod per minut. Allt detta bidrar till att konditionen förbättras.
- 5.** Om vi tränar så hårt att blodet inte hinner transportera tillräckligt med syre till musklerna får de syrebrist. Då bildas mjölksyra, som gör att man blir trött och får värk i musklerna.
- 6.** Träningsvärk kan motverkas genom att man värmer upp musklerna ordentligt före träningen och genom att man töjer ut musklerna, stretchar, efter träningen.

6.8

- 1.** Hudens tre lager består av överhuden, läderhuden och underhuden.
- 2.** Överhudens hornlager bildar ett tunt skydd, dess tillväxtlager bildar nya celler och pigmentcellerna bildar pigment som skyddar mot solstrålning. Läderhuden innehåller blodkärl och nerver och känselkroppar som känner av förändringar i omgivning. Här finns också talgkörtlar som gör huden mjuk och smidig och svettkörtlar som utsöndrar svett genom små porer i huden. I underhuden lagras det mesta av vårt fett och även vävnadsvätska som fungerar som ett vattenförråd för kroppen.
- 3.** Huden reglerar vår kroppstemperatur på flera sätt. När vi blir för varma producerar svettkörtlarna mer svett, och när svetten avdunstar från huden koler den av kroppen. Blodkärlen vidgas också så att värme kan passera ut genom huden. När vi fryser drar istället blodkärlen ihop sig så att värmeförlusten minskar. Då reser sig också håren på huden och bildar ett isolerande luftskikt som håller kvar värmen.
- 4.** Det mesta av vårt fett lagras i underhuden, speciellt runt midjan.
- 5.** Naglar och hår består av döda celler, och därför gör det inte ont när vi klipper naglarna eller håret.