



Universidad del País Vasco  
Euskal Herriko Unibertsitatea

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN  
ZIENTZIEN FAKULTATEA  
FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE



## ZEREGINAK

1.- ATP eta Pc substratuek 5-6 segunduko jarduera maximorako potentzia eman dezakete, baina badago muskulu-glukogeno nahikoa 75segundu inguruko sprint lasterketa egiteko. Beraz, zergatik abiadura-lasterkari onenak ere 150 metro inguruetan bere erritmoa moteltzen hasten dira?

2.- Iraupen luzeko ariketa aerobikoan, maratoi lasterketa bezala, zergatik gutxitzen da ariketaren gaitasuna glukogenoen erresebak bukatzen direnean, kontuan hartzen oraindik ere metatutako gantza handia dela?

3.- Denok ezagutzen ditugu gehieneko GA-oxidazioaren onurak, bai osasun-arloan, bai errendimendu-arloan. Kontuan hartzen non kokatzen diren lipidoen erresebak (adipozitoan eta muskuluan batez ere), eta nolakoa den gantzen metabolismoa ariketa-intentsitatearen arabera, zer-nolako ariketa-intentsitatea gomenduatuko diezu hurrengo pertsoneri:

- 45 urteko gizon bati: sedentarioa, gainpisua, erretzailea.
- Maratoi-korrikalari bati.

**ARRAZOITU ZURE ERANTZUNAK!!** Baloratu nori zuzenduta dagoen jarduera fisikoa edo entrenamendua eta bakoitzaren helburuak.

4.- Badakigu oxigeno kontsumo maximoa ( $VO_{2max}$ ) ATP sintetizatzeke era aerobikoan pertsona baten gaitasun garrantzitsua dela. Orduan, zergatik  $VO_{2max}$ -rik altuena duen pertsona batek ez du beti maratoi-lasterketa batean errendimendurik onena lortzen?