

Løb



Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Løb

Beskrivelse

Knap hver 3. af os får vores motion ved løb. Men hvor meget - eller lidt - skal der egentlig til for at blive sund? Og hvordan undgår vi løbeskader?

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Løb og sundhed

01:	Intro	00:00:09
02:	Effekt på kroppen	00:01:04
03:	Beskrivelse af et lille forsøg	00:01:42
04:	Løbeskader	00:03:00
05:	Hvorfor opstår løbeskader?	00:04:38
06:	Løbeunderlagets betydning	00:05:33
07:	Konsekvenserne ved løbeskader	00:05:54
08:	Motionsløbets historie i Danmark	00:06:50
09:	Løbesko og løbeskader	00:07:44
10:	Hvor meget skal man løbe for at gavne sin sundhed De bedste resultater viser at løb hver anden dag i langsomt til moderat tempo og mellem 2 - 2½ time om ugen, giver den største effekt på levetiden viser resultater fra en stor dansk undersøgelse. En anden dansk undersøgelse viser, at en times løb ikke har en yderligere sundhedseffekt, sammenlignet med en halv times løb.	00:10:47
11:	U-kurven: Sundhedsrisiko Beskrivelse af U-kurven, samt fysisk hård aktivitet og dennes belastning på bl.a. hjertet	00:12:10
12:	Løbe-app	00:13:37
13:	Hvad er bedst: Løb eller gang?	00:14:31
14:	Sundhedsfremmende faktore ved løb	00:17:16
15:	Motion og kræft. Dansk forsøg med mus, viser at motion har en positiv effekt på nedbrydelse af kræftceller. Motionen aktiverer kroppens eget immunforsvar til at bekæmpe kræften.	00:17:30
16:	Løbeteknik omsat til fremdrift	00:22:10
17:	Resultat af det lille forsøg i udsendelsen	00:23:15

