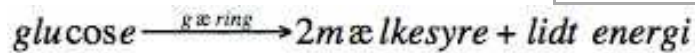


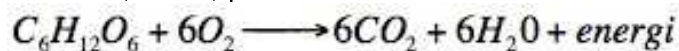
# Ilt og EPO

## Ilt defecit og iltgæld

Anaerob (uden ilt) proces:



Anaerob (med ilt) proces:



Biologi

Dette er en artikel der er relateret til faget biologi.

Når du starter din aktivitet mangler du energi i musklerne og for at få den energi gør musklerne det at de laver Anaerob (uden ilt) proces fordi musklerne mangler ilt samtidig henter den energi fra nogle depoter rundt omkring i kroppen, og når du stopper din aktivitet skal disse depoter fyldes op igen og det er derfor man er forpustet når man stopper pga. kroppen skal have ilt til at lave den ekstra energi.

## EPO-bloddoping

**Udholdenhedssport.**

*Mål:* man skal kunne optage meget ilt pr. Kg kropsvægt.

*Metode til at nå målet:* højdetræning, træning der øger slagvolumen (ml blod pr. Slag), øge hæmoglobin koncentration – doping.

*Bivirkninger:* Man kan dø af det, blodtrykket stiger så der er større risiko for blodpropper, hvilepuls stiger fordi der er ilt nok som kan medføre at hjertet stopper.

EPO er et hormon der dannes naturligt i nyrerne er med til at stimulere dannelse af røde blodlegemer.

Tager man EPO som doping medfører det at man får flere røde blodlegemer.

EPO kan måles 1-4 dage efter indtagelse men effekten varer 3-4 uger som er levetiden for røde blodlegemer.

Hentet fra "[http://jopsen.dk/wiki/wiki/Ilt\\_og\\_EPO](http://jopsen.dk/wiki/wiki/Ilt_og_EPO)"

Kategorier: Biologi

- 
- Denne side blev senest ændret den 4. apr 2006 kl. 08:49.
  - Indholdet er udgivet under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5.