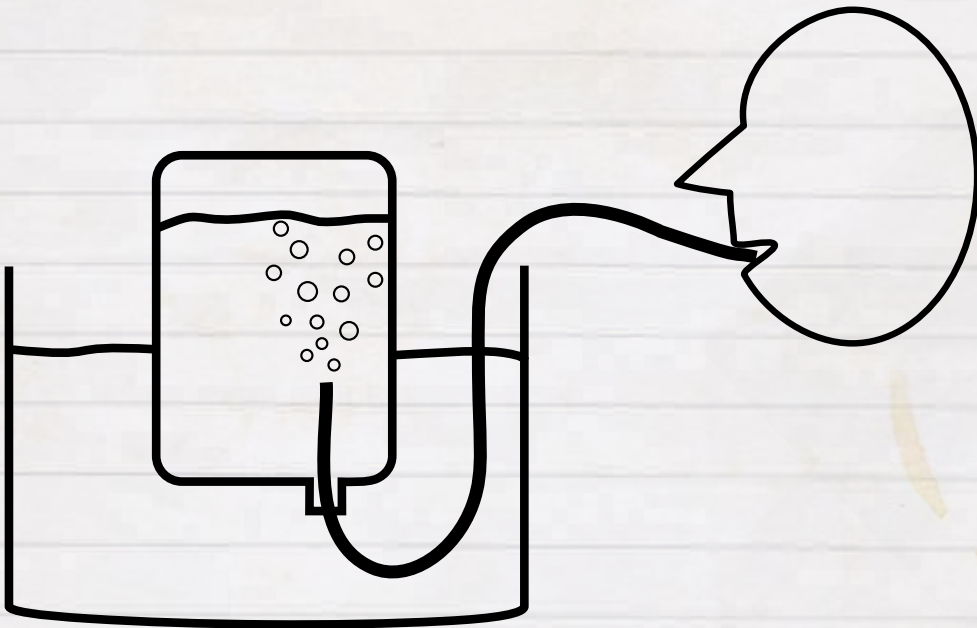


Lungekapacitet

Når vi kikker os i spejlet, ser vi alle sammen forskellige ud. Og lige som der er forskel på vores ydre, så er der også forskel på, hvordan vores krop ser ud indeni - selv om vi grundlæggende har mange fælles træk.

Vi skal nu undersøge, hvad der har indflydelse på, hvor store lunger vi har, og hvor godt vi udnytter dem. Hvor godt vi udnytter vores lunger kaldes lungekapaciteten.



Forsøgsgang

Baljen og dunken fyldes med vand.

Hold en hånd for dunkens åbning og vend den på hovedet ned i baljen, så åbningen kommer under vandstanden i baljen.

Herefter føres slangen ind i dunkens åbning.

Materialeliste

- Stor balje eller "børnebadekar"
- 10 liters plastikdunk
- Vand
- Gummislange
- Litermål

Tag en dyb indånding og pust så kraftigt du kan i slangen, til du har "tømt" dine lunger for luft. Lav herefter en knæk på slangen, så der ikke kommer vand ind i den. Sæt en tusch-streg på dunken, hvor vandstanden ender. Fyld igen dunken med et litermål og notér vandmængden i skemaet nedeunder. Alle personer har 3 forsøg.

Jeres data noteres i skemaet.

Person	Højde i cm	Forsøg 1	Forsøg 2	Forsøg 3	Gennemsnit

Vandmængden er et udtryk for, hvor stor lungekapacitet I har, ikke i eksakte mål, men tilnærmelsesvist.

Er der forskel på jeres resultater?

Hvad kan det skyldes?

Hvorfor er det en fordel for kroppen at have en god lungekapacitet?

Hvordan tror du fysisk træning påvirker lungerne og brystkassens muskulatur?

Kende du noget, som kan forringe lungekapaciteten?

Forestil dig at din lungekapacitet er dårlig. Hvordan ville du mon kunne mærke det på din krop?