

Sla dit bestand eerst op. Open het met Voorvertoning of Acrobat. Vul de antwoorden in. Sla het bestand op.

Maak tijdens het kijken de volgende vragen!

1 Welke kleur spieren heeft een gewichtheffer?

.....

2 Welke kleur spieren heeft een wielrenner?

.....

3 Welke spieren zijn groter de spieren met witte of de rode spiervezels?

.....

4 Hoe kan het dat je nooit een goede marathonloper wordt als je hier geen aanleg voor hebt?

.....

5 Ook al doe je nog zo goed je best, je kunt niet je maximale kracht uit je spieren halen, waarom is dit?

.....

6 Waarom is het zo belangrijk voor je spieren om voldoende rust te houden?

.....

7 Welke voedingsstof heb je het meeste nodig om spieren op te bouwen? Kies uit: koolhydraten, eiwitten, vetten.

.....

8 Als een spier aanspant worden de spiervezels korter, hoe gebeurt dit?

.....