

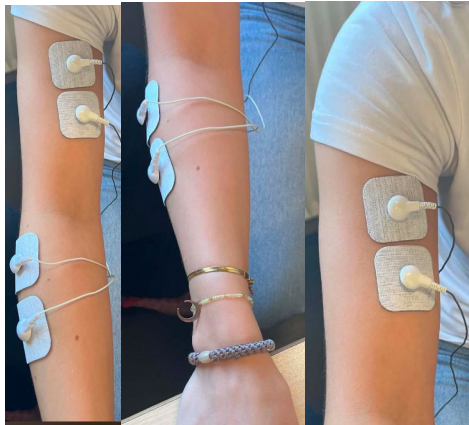
NVF Bod

Aktivitet

- Beskrivelse af aktiviteten
 - Aktiviteten er transportering af vand. Aktiviteten går ud på at transportere vand ved hjælp af en kop, mens man får sendt volt gennem muskelgrupperne som stimulering/krampe. Det går ud på at se hvor meget vand man kan transportere mellem to spande på 1 minut uden at spilde.

Fremgangsmåde

1. Sæt 2 dioder på bicepsen
2. Sæt derefter de sidste 2 dioder på Digitorum
3. Koppel de 2 grå ledninger til dioderne på biceben
4. Koppel derefter de 2 hvide ledninger til dioderne på extensor digitorum



Figur 1: viser overlook af setup, extensor digitorum og biceb.



Figur 2: viser fra siden hvordan dioderne skal side på muskel extensor digitorum.

5. Tænd for Beuer og find program 2



Fugur 3: viser indstillingerne på apparatet.

6. Sæt derefter strøm gennem de to ledninger ved at trykke på pilene på for at hæve eller sænke nivauet .
7. Tag en kom og fyld den op med vand fra en spand
8. Transporter vandet i koppen til måleglasset
9. Fortsæt i ca 1 min
10. Mål derefter måleglasset for vand der er trasporteret af den enkelte elev.
11. Mest målte vand vinder

PowerPoint

- Titel
 - o Elektrisk Vandkamp
- Verdensmål 3 Logo



- Beskrivelse af “teknologien”
 - Hvad er det

Det er et redskab der kan hjælpe med smerter i musklerne og optræning af muskler uden at ligge smarte på knoglerne.

- Hvordan virker det

Den virker ved at man gennem de dioder der er sat til musklerne, påfører strøm gennem musklen, så den trænes op eller man får massage.

- Hvad bruger man det til

Den bruges primært til smerte lindring, muskeltræning og let massage.

ELEKTRISK VANDKAMP

Hvad?

Et redskab, der kan hjælpe med smerter i musklerne og optræning af muskler uden at lægge smerte på knoglerne.



Hvordan?

Den virker ved, at man gennem de dioder, der er sat til musklerne, påfører strøm gennem musklen, så den trænes op eller man får massage.

Hvorfor?

Den bruges primært til smertelindring, muskeltræning og let massage.



roblp

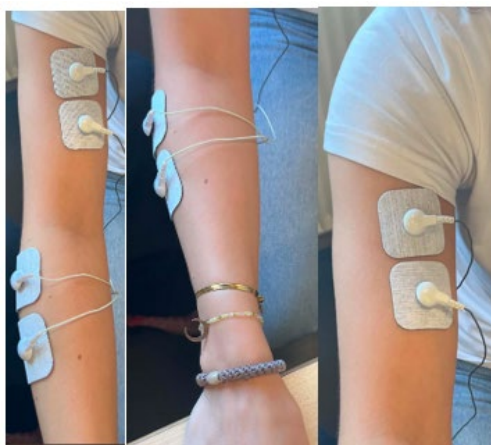
A3 instruktionsark

Hvad skal man?

Der er en spand med vand. Det gælder om at transportere vand fra spanden, med et glas, over i et målebæger uden at spille det.



Der er dog en ting man skal have i mente. Man skal have dioder på både biseben og digitorum så det påvirker musklen og gør det sværere at transportere vandet over til målebægeret.



Målet er at vinde

Det gør man ved at man får mest muligt vand i målebægeret uden at spille det undervejs. Mest vand i målebægeret på 1 minut vinder.



Elektrisk Vandkamp



Hvad skal man?

Der er en spand med vand. Det gælder om at transportere vand fra spanden, med et glas over i et målebæger, uden at spilde det.



Der er dog en ting man skal have in mente. Man skal have elektroder på både biceps og fingerstrækker så det påvirker musklen og gør det sværere at transportere vandet over til målebægeret.



Målet er at vinde

Det gør man ved at man får mest muligt vand i målebægeret uden at spille det undervejs. Mest vand i målebægeret på 1 minut vinder.



2

1

3

Materialer

- Beurer medical set
- 4 elektroder
- 2 Spand
- 1 målekolbe (2000 ml)
- 1 målebæger (500 ml)
- 1 pakke små papkopper
- 1 Lille tavle (Stå selv tavle fra klasseværelset) + 3 farver tavletusch / laminerings ark

Vores score

Merle = 790 ml – 27

Tilde = 580 ml – 30

Cecilie = 200 ml - 23

Julie = 470 ml – 30