

SANASTO

Adenosiinitrifosfaatti, ATP, lihaksiin varastoitunut elimistön ja lihasten ensisijainen energianlähde

Aerobinen energiantuotto hitaiden lihassolujen energiantuottotapa, jossa tarvitaan happea, siinä ei synny maitohappoa

Aineenvaihdunta, metabolia, elintoimintojen ylläpitämiseksi kudoksissa jatkuvasti tapahtuvien kemiallisten reaktioiden kokonaisuus

Anaerobinen maitohapollinen energiantuotto nopeiden lihassolujen energiantuotto, osa energiasta syntyy ilman happea, sivutuotteena maitohappoa

Anaerobinen maitohapoton energiantuotto molempien lihassolutyypin (hitaat ja nopeat solut) käyttämä energiantuottomenetelmä, ei ehdi syntyään maitohappoa

Arkiliikunta kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, joka ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa

Doping urheilussa suorituskyvyn tai harjoitustehokkuuden parantaminen kielletyillä aineilla tai laitteilla

Endorfiinit aivoissa olevia välittäjäaineita, saa aikaan hyvänolon tunteen ja vähentää kivun tunnetta, lisää mielihyvääkokemusta liikkumisessa

Glykogeeni polysakkaridi, jolla on merkitystä energian tuotannossa, varastohiilihydraatti (lihaksissa ja maksassa), eläintärkkelys

Hyötyliikunta esimerkiksi kävely tai pyöräily kouluun tai harrastuksiin

Kreatiinifosfaatti, KP lihaksiin varastoitunut energialähde

Kuntoliikunta pitää yllä terveyttä ja lisäksi kohottaa kuntoa

Laktaatti anaerobisen glukoosiaineenvaihdunnan lopputuote, jota muodostuu lihaksiin etenkin anaerobisen lihastyön seurauksena

Metabolia kts. aineenvaihdunta

Soluhengitys soluissa tapahtuvaa kaasujen vaihtoa, jossa solun sisälle siirtyy happea ja solusta poistuu hiilidioksidia

Terveyskunto hyvä kestävyys (aerobinen kunto), lihasvoima, lihaskestävyys, liikkeiden hallinta ja tasapaino (motorinen kunto), nivelten liikkuvuus (notkeus), luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto), sopiva paino ja vyötärön ympärys sekä yleinen terveys (infektioiden vastustuskyky), yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn

Terveysliikunta kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia mahdollisimman turvallisesti, parantaa terveyskuntoa tehokkaasti ja ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa

Triglyseridit tri = kolme, glyseridi = glyserolimolekyylä, rasvahappoyhdiste