

	UČIM SE:	USPEŠEN/-NA BOM, KO BOM:	PREJ	MED	PO
1	o medsebojnih povezavah med kostmi, ligamenti, kitami in mišicami, ki omogočajo učinkovito gibanje				
2	spoznati zgradbo prečno - progaste skeletne mišice in jo povezati z njenim delovanje				
3	razumeti, kako beljakovine, ki spreminjajo svojo obliko ob porabi kemijske energije v obliki ATP, omogočajo lokomocijo				
4	predvideti posledice pretiranega in nepravilnega izvajanja telesne aktivnosti ter vnosa hranil, poživil in različnih pripravkov (proteini, steroidi)				

Zdaj, ko si se poučil o človeškem skeletu in mišičevju, lahko kaj svetuješ mlajšemu udeležencu, ki ga videvaš v fitness-dvorani. Fant je suhljate postave in igra nogomet za vaški klub. Med razgovorom z njim ugotoviš, da bi se rad zredil, zato veliko je, da bo pridobil maščobo, ki se bo kasneje pretvorila v mišice. Da bo efekt čim boljši in časovno hitreje dosežen, si bo pri lokalnem prodajalcu »na črno« priskrbel proteinske pripravke, morda celo steroide. Pred kratkim je imel hud zvin gležnja, zato se je odločil, da mora intenzivno trenirati, da se do naslednjega meseca povrne v formo, sicer ga trener ne bo izbral za prvo postavo na tekmi. Treniral bo zavzeto, četudi bo imel vsak drugi dan vnetje mišic- »muskelfiber«.

Kako bi mu razložil delovanje mišic, celjenje poškodb, pravilno prehrano in obremenitev, pojav in sanacijo »muskelfibra«, možne neželene posledice jemanja proteinov in steroidov? Z argumenti ga prepričaj in napelji k razmisleku in spremenjenemu pogledu na šport in športne poškodbe.