# Laboration andning

Namn:

Material: spirometer



Du ska testa din lugnkapacitet, hur mycket luft som dina lungor rymmer. Sätt ett rent munstycke i spirometern som bilden visar. Starta spirometern och vänta tills den visa 0000. Ta ett djupt andetag och blås ut så länge du orkar i ett andetag. Anteckna hur stor lugnkapacitet du har i ml och omvandla till liter. (Det går 1000ml på en liter, spirometern kan mäta 9995ml, nästan 10 liter.)

Min lungkapacitet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Namn | ml | liter |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Du andas på två olika sätt, bukandning och bröstandning. Beskriv skillnaden.
2. Lungkapaciteten beror på hur stor du är och din kondition. Ge något exempel på vad som kan försämra din lungkapacitet.