

70 kg tömegű ember függőlegesen felfelé ugrik 4 m/sec kezdősebességgel, kezében egy 10 kg tömegű golyóval. Pályájának tetőpontján a golyót függőlegesen lefelé hajítja 10 m/sec kezdősebességgel. Mennyi volt az ember munkavégzése ($g = 10 \text{ m/sec}^2$)?