

Øystein Bjørndal

Gym

Katrine Schei Bergheim

1. februar 2008

Kan også nytes her:

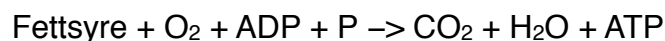
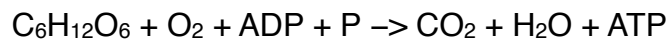
<http://ob.cakebox.net/gym/arbeidsoppgaver.pdf>

### Arbeidsoppgaver i kroppsøving

1. Utholdenhet kan ofte defineres som organismens evne til å arbeide med relativ høy intensitet over lengre tid. For å ha god utholdenhet må vi greie å skaffe oss nok energi til det vi skal gjøre. Det er to måter å gjøre dette på:

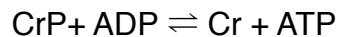
- Aerob Utholdenhetstrening

Trening med relativt høy intensitetnivå over lengre tid. Energifrigjøringen kan skrives sånn:



- Anaerob Utholdenhetstrening

Trening med svært høy intensitet over kort tid. Denne type trening gir bedre evne til å tåle melkesyre. Energifrigjøringen kan skrives sånn:



2. Bedre utholdenhet gir overskudd som kan hjelpe deg daglig på skolen, når du gjør lekser, i andre arbeid og i fritidsaktiviteter. God utholdenhet er positivt for helsen din. Folk som er utrente får lettere visse sjukdommer, enn folk som trener.

Utholdenhetstrening kan og hjelpe til å ta bort stress.<sup>2</sup>

3. Det store kretsløpet går mellom hjertet og resten av kroppen, mens det lille kretsløpet befinner seg mellom hjertet og lungene. I dette transportsystemet er hjertet pumpen som pumper blod med oksygen og næring ut i kroppen, og frakter karbondioksyd og avfallsprodukter tilbake.<sup>3</sup>

4. De fleste 20-åring har en maks. puls på mellom 190-210 slag per. minutt. Yngre personer har ofte en høyere maks. puls, mens han er lavere hos eldre.

<sup>1</sup> Wikipedia

<sup>2</sup> Boka

<sup>3</sup> <http://www.trim.no/pub/art.php?id=566>

- **Hvilepuls:** Når arbeidintensiteten er svært lav, ofte med en puls på 80-130. Denne har du når du er svært rolig, du opplever nå trenningen som behagelig.

Arbeidsintensiteten er på 40-65% av maks. puls.

- **Arbeidspuls:** Når arbeidintensiteten er svært høy, ofte med en puls på 185-200. Denne har du når du må presse hardt, når du hiver kraftig etter pulsen og eller stivner i musklene. Arbeidsintensiteten er på 95-100% av maks. puls.<sup>4</sup>

5. Utholdenhet er evnen til å arbeide hardt i lengre tid. Vi har 3 forskjellige metoder for å trene utholdenhet:

1. I **Kontinuerlig arbeid** er arbeidsperioden sammenhengende og belastningene nokså jamn.

2. **Intervallarbeid** veksler mellom arbeidsperioder og pauser, ofte er det bra å holde en viss aktivitet også i pausene, derfor veksler vi intervallarbeid som regel mellom perioder med høy intensitet og perioder med lav intensitet.

3. For at du skal greie å holde så høy intensitet at det stort sett blir **anaerobt arbeid**, må du holde på i kort tid - som regel fra et halvt minutt til bortimot et par minutt.<sup>5</sup>

6. for det første kan jeg si at Muskelfiber = muskelcelle. Vi har tre typer muskelfibre

1. Raske muskelfibre

2. Utholdne muskelfibre

3. Raske og Utholdne muskelfibre

Hvilken type muskelfiber vi har er bestemt ved fødsel, derfor er noen mennesker mer utholden enn andre, andre er raskere og resten er litt begge. Dette kan selvsagt trenes til en viss grad.<sup>6</sup>

7. En god treningsøkt:

- Varme godt opp

- Trene mange forskjellige muskler, lurt å begynne med buk og ryggmuskler fordi de stabiliserer kroppen

- Øke vektene gradvis, passe på å løfte riktig.

- Ha med deg noen som passer på at du ikke skader deg.

---

<sup>4</sup> Boka

<sup>5</sup> Boka

<sup>6</sup> Boka

- Om du kombinerer styrketrening med løping eller andre aktiviteter der du rører deg greier du å holde det gående lenger.
- Boka har gode oversikter over hvor lenge du skal holde på med forskjellige ting, etter hvor godt trent du er (side 39, se også oppgave 8 og 9.) <sup>7</sup>

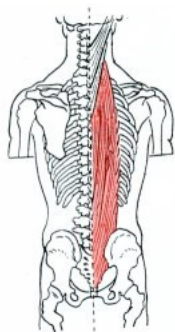
8. 2 til 3 ganger per uke <sup>8</sup>

9. *Beklager, denne oppgaven ble litt rot da planen min med å scanne fra boka ikke ble så veldig velykket. Jeg har prøvd å finne bilder fra nett, men det er ikke så lett siden oppgaven spør om veldig spesifikke ting. Jeg skal lage et trenningsprogram med spenst, armstrekker, den lange ryggstrekkeren, ankelstrekkeren, magemuskelen (rett og skrå) og hofteladdsbøyerene. De øvingene jeg setter opp vil jeg prøve å utføre 2-3 ganger på uke, jeg vil bruke forholdsvis tunge vekter og kjøre 10-20 repetisjoner hver serie og 2-4 serier på en økt*

- **Spenst:** her vil jeg trene både vertikale og horisontale hopp. Jeg vil utføre denne delen først fordi det er viktig med utvilte og avslappede muskler. Jeg vil variere denne delen, og stort sett hoppe rundt å ha det gøy. Se bildet tatt fra gymnos.cappelen.no for vertikal spenstrening.



- **Armstrekk:** Det er to typer armstrekk, ned og opp. Se bildet fra boka: Hovedfunksjonen med armstrekk er å strekke armene



- **Den lange ryggstrekkeren:** (regner med dette er det samme som den **store** ryggstrekkeren) Jeg vil trene ryggspøylen ved å ta diagonalehevinger, se bildet av muskelen fra: stud.hio.no

- **Ankelstrekkeren:** Jeg strekker kneet og hofteladdet ved å feste et strikk i en fast gjenstand og foten min, deretter strekke beinet. se bilde fra boka:

- **Magemuskelen:** Magemusklene vil jeg trene ved å ta vanlige og skrå sit-up. Se bilde fra <http://picasaweb.google.com> for vanlig sit-up.



- **Hofteladdsbøyerene:** Jeg vil bøye hofteladdet ved å ta sit-up

<sup>7</sup> Boka

<sup>8</sup> Boka

på et skrått plassert Brett, eller ved å henge etter armene og løfte føttene. <sup>9</sup>

10. For å unngå belastningsskader:

1. Variere, bruke forskjellige muskler, om du har en repetitiv jobb er det viktig å strekke og gjøre noe annet ved jevne mellomromm
2. Tilpasse bord og stoler så du sitter mest mulig avslappet.
3. Når du trener er det viktig å øke trenningen gradvis
4. avslutte treninga med rolig jogging og uttøying
5. Om du løper, ikke løp på asfalt (eller andre harde underlag), bedre å jogge på grus eller sti. (Hmm, løper ikke vi 3000 m på asfalt...?)<sup>10</sup>

11. PRICE er en viktig metode ved akutte skader. Og står for:

P - Protection - Beskytt (pass på at det ikke kommer f.eks. grus i såret)

R - Rest - hvil (ungå belastning, hvis f.eks. "pasienten" har skadet seg i foten, ikke la pasienten gå eller bruke foten etter at skadden har inntruffet.)

I - Ice - is (kjøl ned såret, dette stivner blodet fortere og forhindrer at det vekser)

C - Compression - trykk (legg trykk på såret for å forhindre videre blødning)

E - Elevation - høyde (løft skadestedet over hjertet (til pasienten) for å hindre blodomløpet) <sup>11</sup>

12. For å forebygge skader er det viktig å følge punktene i oppgave 10. Når skaden har skjedd er det PRICE prinsippet som gjelder (se oppgave 11). <sup>12</sup>

*Ingen av bildene er brukt med tillatelse fra eier.*

*Hadde tenkt å fylle ut Boka, med noe litt mer fyldig (navn forfatter utgiver og år, men kan ikke finne den, men du vet jo hvilken bok det er snakk om så det er vel ikke så farlig. (Er altså gym boka vi kjøpte 1. året)*

---

<sup>9</sup> Boka, <http://gymnos.cappelen.no/c150796/sammendrag/vis.html?tid=150801> [http://www.stud.hio.no/lu/it1/2000/gruppe-b1/muskler/Mage\\_rygg/den\\_store\\_ryggstrekker.htm](http://www.stud.hio.no/lu/it1/2000/gruppe-b1/muskler/Mage_rygg/den_store_ryggstrekker.htm)  
<http://picasaweb.google.com/gerhardsletten/OslofjordsCoreVelser/photo#5056719496884917746>

<sup>10</sup> Boka

<sup>11</sup> [http://otreneren.com/otreneren012002\\_art06.htm](http://otreneren.com/otreneren012002_art06.htm)

<sup>12</sup> Boka