



CAPPELEN

- Nettstedet www.gymnos.cappelen.no
- Exercise Organizer – et digitalt verktøy for treningsplanlegging
- Presentasjon av læreverkene Gym og Gymnos

Gymnos

■ Tema 01 2006



Nettstedet for Gym- og Gymnosbrukere

www.gymnos.cappelen.no

Cappelens nettsted for kroppsøving www.gymnos.cappelen.no er gratis og vil inneholde faglige og metodiske tips til læreren. Her kommer konkrete forslag til læringsmål og timeopplegg for ulike aktiviteter. For elevene vil det være ulike oppgaver, nyttige lenker og utfyllende lærestoff, samt tips til ulike øvelser. Å kunne bruke digitale verktøy er en grunnleggende ferdighet i det nye læreplanverket. Cappelen har derfor etablert et samarbeid med Exercise Organizer, som tilbyr et dataprogram for trenings-planlegging. Brukere av Gym eller Gymnos vil få gratis tilgang til en versjon av Exercise Organizer som inneholder 500 treningsøvelser. Nærmere beskrivelse av mulighetene som Exercise Organizer gir deg, finner du på de neste sidene.



Exercise Organizer – et digitalt verktøy for treningsplanlegging

Det norske firmaet Exercise Organizer AS står bak ideen og utviklingen av dataprogrammet Exercise Organizer, som kom på markedet i 2003. Siden den gang har produktet fått stor oppslutning både i Norge, Sverige og Danmark. Som bruker av Gym eller Gymnos vil du på nettstedet www.gymnos.cappelen.no få tilgang til en spesialversjon av Exercise Organizer.

Exercise Organizer er et **oversiktlig** og **brukervennlig** dataprogram som henvender seg til brukere i blant annet treningsbransjen, helsevesenet, forsvaret og utdanningsinstitusjoner. Programmet er for alle som søker et profesjonelt verktøy til effektiv utarbeidelse og formidling av treningsprogrammer og treningsplaner. Programmet er tilpasset alle nivåer og inneholder øvelser for styrke, balanse, koordinasjon, bevegelighet og utholdenhet. Øvelsene er illustrerte og inneholder tekst med beskrivelse og tips til utførelse. Det inneholder funksjoner som automatisk finner neste progresjon eller relaterte øvelse. Programmet er brukervennlig og med gjenkjennelige ikoner.

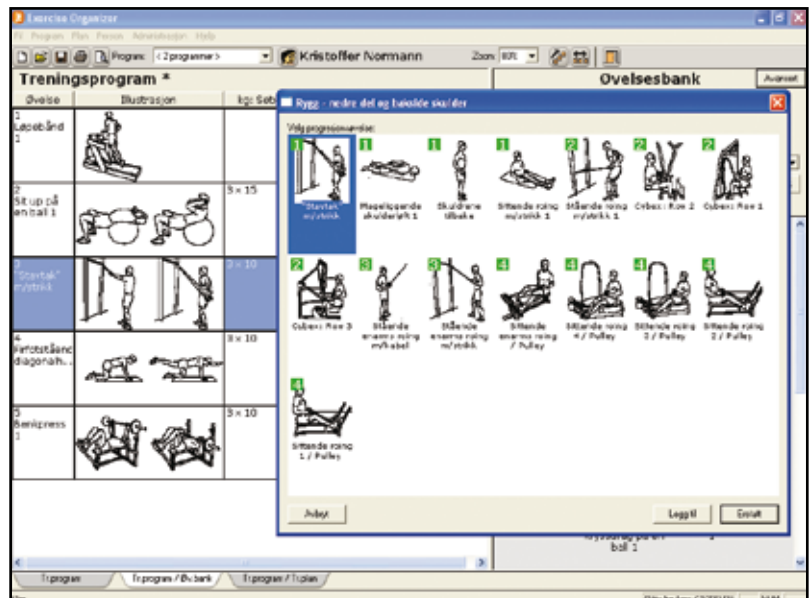


Fig. 1

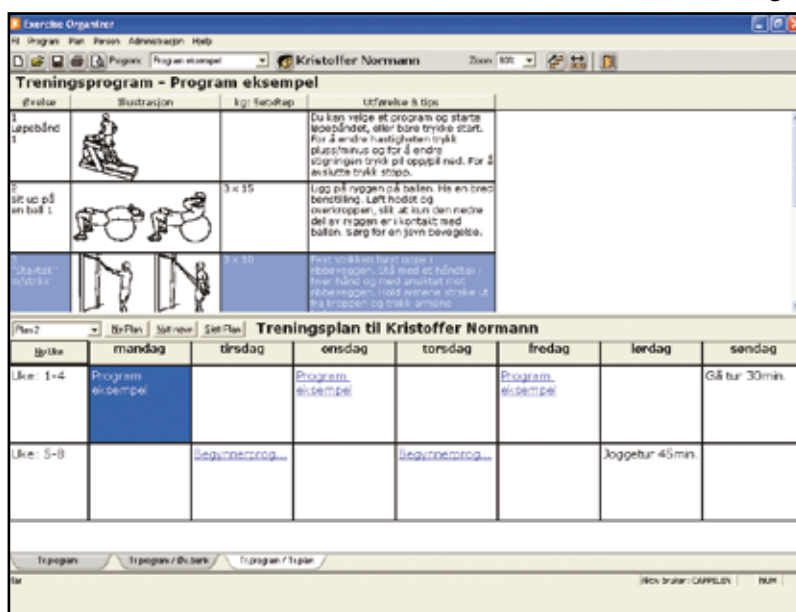
Fig. 2

Fig. 1

På forrige side er det valgt ut fem øvelser til et treningsprogram. Ved hjelp av søkefilter og dråfunksjon kan du legge inn ønskede øvelser til dine treningsprogram. For øvelsen «støvtak», kan du for eksempel hente en progresjonsøvelse – enkel eller mer avansert – som trener samme muskelgruppe. Progresjonsnummeret angir nivået på øvelsen.

Fig. 2

I Exercise Organizer har du også muligheter til å lage treningsplaner. Disse er ordnet i ukerader, der hver dag har en rute, og du kan legge til det antall uker du ønsker. Du kan skrive ut planen alene eller i tilknytning til et treningsprogram.



Cappelen

Instruktør: Cappelen

Treningsplan til: **Ola Olafsen**



	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
Uke: 23	Egentrening 3. time Fotballtrening		Styrke	Fotballtrening		Løpetur	

Styrke

Øvelse	Illustrasjon	kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 Sykkel			Du kan velge et program og starte sykkelen, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.
2 Sit up 1		3 x 25	Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
3 Push up mot benk		3 x 12	Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.
4 Firfotstående diagonalhev		3 x 12	Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggsregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.
5 Tåhev på en benk el. et trappetrinn		3 x 12	Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.
6 Tå og albuestående bro			Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

treningsprogram 1

Her er det valgt ut seks styrkeøvelser med egen kropp som belastning som en del av treningsplanen (onsdag, uke 23). Du kan velge å korrigere alle opplysninger i kolonnene Øvelse, kg: SetxRep og Utførelse & tips – eller fjerne opplysningene og bruke skjemaet i prøvesammenheng.

Cappelen

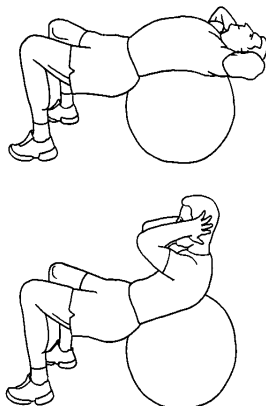
Instruktør: Cappelen

Treningsprogram



1

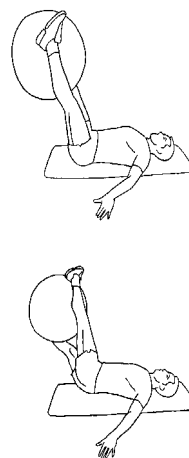
Sit up på en ball 1



Ligg på ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen. Sørg for en jevn bevegelse.

2

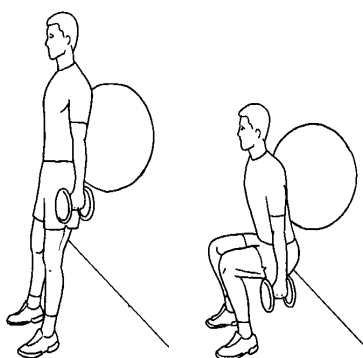
Underkroppsrotasjon m/ball 3



Ligg på ryggen med armene litt ut til siden. Klem en ball mellom benene og løft den slik at benene peker opp mot taket. Spenn godt opp i mage- og korsryggregionen og roter langsomt underkroppen fra side til side.

3

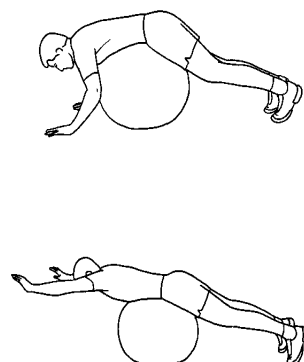
Knebøy m/ball 2



Stå med ballen som ryggstøtte og hold en hantel i hver hånd. Føttene plasseres i skulderbreddes avstand og peker litt ut. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket skrått opp.

4

Rygghev på en ball 3



Ligg med overkroppen og hoftene på ballen og la armene henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, i korsryggen og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Til sist i bevegelsen er kroppen tilnærmet strak og armene holdes strukket over hodet.

treningsprogram 2

Her er et eksempel på en utskrift av et treningsprogram du kan lage med for eksempel fitnessball. Du kan skreddersy utseende på utskriften ved selv å velge hvor mange øvelser som skal være med per side.

■ Exercise Organizer brukes per i dag av Norges Idrettshøyskole, Norges Toppidrettsgymnas og flere videregående skoler. Det er et godt verktøy til bruk både i kroppsøving og idrettsfag. Spesielt aktuelt er verktøyet med tanke på at Kunnskapsløftet stiller krav om bedre ferdigheter i bruk av digitale verktøy i skolen.

Du er velkommen til å kontakte Exercise Organizer for informasjon om den komplette versjonen med 1100 øvelser!

■ Exercise Organizer AS
Skovveien 3, 3. etg.
0257 Oslo
www.exor.no
Telefon: +47 22 54 08 70
E-post: info@exor.no

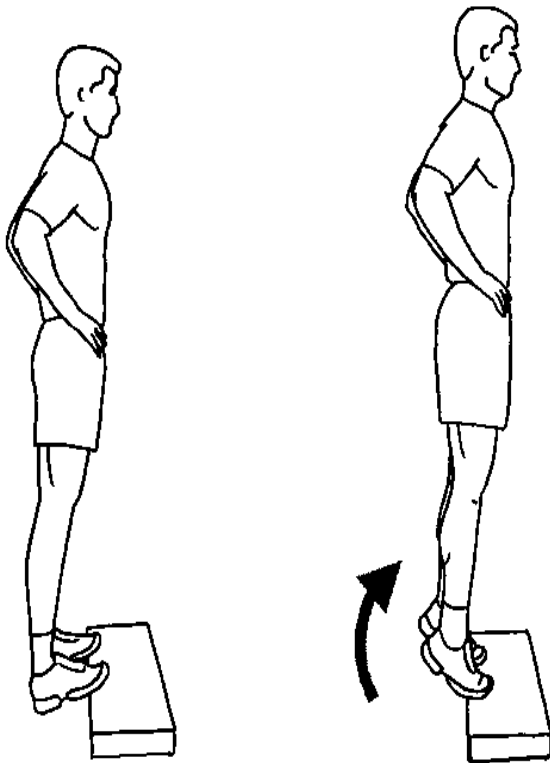
Cappelen

Instruktør: Cappelen

Treningsprogram



Tåhev på en benk el. et trappetrinn



Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

treningsprogram 3

Her er et eksempel der en øvelse er skrevet ut på en helside for bruk i forbindelse med sirkeltrening eller stasjonstrening.

■ Med Exercise Organizer får du:

- en bred øvelsesbank
- illustrasjoner som kan brukes i presentasjon (powerpoint), i undervisning og som prøvestoff
- enkeltøvelser som kan benyttes i prøver, tester og skrives ut til for eksempel sirkeltrening eller stasjonstrening

- et godt verktøy til individuell undervisning
- et dataprogram som eleven kan legge opp egne treningsøkter og treningssplaner med (egentreningsprosjekt, oppgaveinnleveringer)

Et motiverende verktøy for både elev og lærer!

- Som bruker av Gym eller Gymnos får du **gratis** tilgang til en spesialversjon av Exercise Organizer med 500 øvelser. Gå inn på www.gymnos.cappelen.no for bestilling av brukernavn og passord, eller send en forespørsel til vginfo@cappelen.no

Presentasjon av læreverkene Gym og Gymnos

Gym

Gym legger vekt på kunnskap om trening, kroppsbruk og livsstil. Den inneholder teoristoff, treningsplaner og øvelser. Gym går ikke så dypt i teoristoffet, men gir tilstrekkelig med kunnskap til at alle målene i læreplanen kan nås. Språket er lettfattelig, og teksten er differensiert ved at viktig stoff er plassert i rammer og tilleggsstoff er satt i marginen. Kapitlene avsluttes med teorioppgaver og sammendrag.

Kunnskap om kroppens oppbygning er viktig for å forstå hvordan kroppen fungerer i hvile og arbeid. Helt i begynnelsen av boka er et kapittel om kroppen som elevene kan ha nytte av på alle tre trinn. Deretter er stoffet om trening og livsstil delt inn i Vg1, Vg2 og Vg3. Boka tar for seg treningslære på et grunnleggende nivå. Gym gir en kort innføring i mange kjente idretter, dans og friluftsliv. Denne delen er plassert bakerst i boka. Delene har hver sin farge og innledes med et startoppslag med aktuelle kompetansemål.

Kort om Gym

- Stort og oversiktlig format
- Enkelt språk og redusert tekstmengde
- Eget kapittel om kroppen
- Grunnleggende treningslære (hva – hvorfor – hvordan)
- Vektlegger trening, kroppsbruk og livsstil
- Kort innføring i idretter, dans og friluftsliv
- Inneholder teorioppgaver og sammendrag
- Passer godt for yrkesfaglige utdanningsprogram

Vg 2 - Spennstrenning

9 Spennstrenning

Hva er spennst?

Spennst har vanligvis med det å hoppe høyt eller langt å gjøre. I alle fall er det viktig at du er sterk i forhold til hvor mange kilogram du skal flytte på. Hvis du vil utvikle god spennst, bør du derfor forsøke å bli sterkere muskulært og spesielt muskulært i strekkapparatet i beina uten at kroppsmassen din øker. Muskulene som strekker beina, må kunne utvikle stor kraft hurtig. Du er da spennst.

Spennst er evnen til å hoppe høyt eller langt.



Som vi nevnte i forbindelse med styrketrening, har en muskel forskjellige oppgaver. Husker du hvordan muskelens arbeider når den fungerer som motor, bremse og holder?

I tillegg til disse tre oppgavene fungerer muskelen også som en fjær. Når du setter i et hopp med tilleg, må muskelen i beina først bremse opp en bevegelse og så straks sette kroppen i fart oppover. Mens muskelen fungerer som bremse, blir de strøket litt. Vi sier at en muskel fungerer som fjær når den i spenn tilstand blir satt for en kort og rask strekking rett før den trekkes seg sammen. Den arbeider først eksentriske og så konsentriske (se side 37).

Strekkeapparatet er muskelgruppene som strekker beina: hoftelendestrekkerne, knestrekkerne og ankellekterne.

Vg 2 - Spennstrenning

Noen faktorer som er viktige for spennst:

- Evne til å utvikle stor kraft hurtig
- Maksimal styrke
- Muskelenergi med en stor andel hurtige muskelfiber
- Teknikk
- Konsentrasjon
- Motivasjon

Hvorfor har du bruk for spennst?

Spennst er svært viktig i mange idretter. I noen idretter, f.eks. høydehopp, lengdehopp, tresteg og volleyball, er spennst avgjørende for resultatet.

Også utenfor idrettsbanen har du bruk for spennst. Spennst. Vi snakker om en spennst gange og det å være lett på føttene. Og skal du hoppe fra biten til brygga, kan god spennst komme godt med. På turer i skogen eller på fjellet kan du møte hindringer som utfordrer spennst. Det kan være når du må hoppe fra stein til stein for å krysse ei elv eller fra tae til tae over ei søt myr. Bygningsarbeidere trenger spennst når de må gjøre lange kliv på jobben.



Spennst kan komme godt med når det er hindringer i veien.

Gymnos

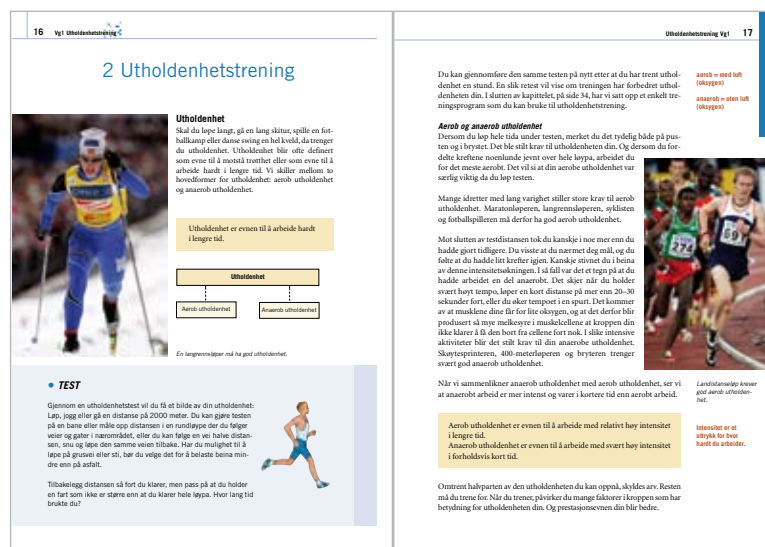
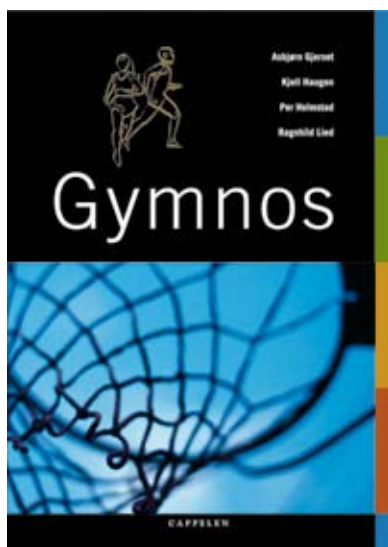
Gymnos gir en grundig presentasjon av treningslære. En enkel test fungerer som en praktisk tilnærming til teoristoffet. Gymnos kobler teori og praksis sammen. I tillegg til å forklare viktige faktorer som innvirker på utholdenhet, styrke og bevegelse inneholder boka oversiktlige og grundige beskrivelser av treningsmetoder, treningsøvelser og treningsprogrammer. Gymnos gir mange praktiske råd med tanke på trening og livsstil. Her er konkrete forslag til treningsopplegg både for økt, uke og periode for elever med ulike forutsetninger og mål. Utdypende stoff er markert og gir muligheter for differensiering. Boka har også faktarammer og margetekster som framhever viktig stoff og gir tilleggsopplysninger. Ulike fargekoder gjør det lett å holde oversikt over lærestoff for Vg1, Vg2 og Vg3.

Siste del av boka presenterer idretter, dans og friluftsliv. Vi har lagt vekt på å gi en relativt grundig innføring i 15 ulike idretter. Elevene blir kjent med spesielle ord og uttrykk, regler, tekniske og taktiske ferdigheter og treningsøvelser. Dansekavitet har en praktisk vinkling der rytmetrening og enkle grunnsteg åpner for innlæring av danseformer fra ulike kulturer og at elevene kan lage sin egen dans. Kapitlet om friluftsliv gir praktiske råd når det gjelder planlegging og gjennomføring av turer og hvordan naturen kan brukes som matkilde.

Kort om Gymnos

- **Grundig treningslære**
 - Praktisk test som grunnlag for teoretisk forståelse
 - Viktige faktorer for trening
 - Virkningen av trening

- Retningslinjer og treningsmetoder
- Mange treningsøvelser med ulike hjelpemidler
- Treningsprogram (økt, uke og periode)
- **Livsstil**
 - Vektlegger betydningen av og inspirerer til en sunn og aktiv livsstil
- **Idretter**
 - Veiledning til mestring av ferdigheter gjennom tekst, bilder og figurer
- **Dans**
 - Fra danseleik og grunnsteg til egen dansekompisjjon
- **Friluftsliv**
 - Om å planlegge og gjennomføre turer
- **Oppslagsbok egentrening**
 - Forslag til treningsopplegg for elever med ulike forutsetninger og mål



Arbeidsbøker til Gym og Gymnos

Begge læreverken har arbeidsbøker med ulike oppgavetyper. Oppgavene i Gym arbeidsbok består blant annet av utfyllingsoppgaver, flervalgsoppgaver og kryssord. Gymnos arbeidsbok inneholder mange oppgaver som tar utgangspunkt i praksis-situasjoner som er beskrevet i læreboka. Dette skaper gjenkjen-

nelseeffekt og gode forutsetninger for læring. Begge arbeidsbøkene inneholder skjemaer som elevene kan benytte til å lage treningsplaner, føre treningsdagbok og vurdere egentrening.



- Som bruker av Gym eller Gymnos får du gratis tilgang til en spesialversjon av Exercise Organizer med 500 øvelser. Gå inn på www.gymnos.cappelen.no for bestilling av brukernavn og passord, eller send en forespørsel til vginfo@cappelen.no
- Ønsker du å abonnere på Gymnos Tema kan du sende en mail til:

vginfo@cappelen.no
- Tidligere utgaver av Gymnos Tema er tilgjengelig på nettstedet www.gymnos.cappelen.no

ISBN-10 82-02-26494-4

ISBN-13 978-82-02-26494-9

CAPPELEN

Cappelen undervisning

Videregående

Postboks 350, Sentrum

0101 Oslo

Tlf: 22 36 51 45

Fax: 22 36 50 46

E-post: vginfo@cappelen.no

www.cappelen.no