**Wychowanie Fizyczne: od 01-06-2020 do05-06-2020**

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

**KlasaIIbr i IIIbr**

Dzień dobry uczniowie,  zaczynamy kolejny tydzień e- lekcji wuefu. Przygotowałem dla was nowe ciekawe tematy z wychowania fizycznego. Będą to treści prozdrowotne oraz nowe ciekawe treningi do wykonania w domu .Na marginesie chciałem podziękować wam po raz kolejny za przysyłanie filmików z waszych starań treningowych, oczywiście wszyscy dostajecie oceny bardzo dobre. Zaskoczyły mnie również wasze ciekawe pytania , staram się wam odpisywać na bieżąco.

**Poniedziałek**

-Artykuł do przeczytania i wdrożenia w życie ,,Najlepszy sen twojego życia”

**Poniedziałek**

-,,Bez kompromisów ‘’-trening

**Wtorek**

-Artykuł naukowy,, Jak z białka powstają mięśnie’’

**-**Domowy trening przy,, kanapie’’.

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami ,artykułami i opisami znajdziecie poniżej. Czekam na wasze pytania i sugestie piszcie do mnie na maila:tpodemski@op.pl.

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

24:00

# Najlepszy sen Twojego życia

Słabo sypiasz? Nadchodzi kres Twojej udręki. Zmień nawyki i już nigdy nie budź się niewyspany. Piotr Pflegel

STOP ŻADNYCH STYMULANTÓW PO 21 Gry wideo/tytoń/trening/Facebook/col herbata/czekolada/e-maile/filmy akcji

18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45

## WYRÓWNAJ POZIOM CUKRU

„Poziom cukru we krwi powinien być stabilny przed snem" – wyjaśnia dr Neil Stanley z British Sleep Society. Gdy jest za niski, ciało wyzwala kortyzol – hormon stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tobie jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również możesz być pobudzony.

Poziom glukozy we krwi (mmol/L): 7.5, 7.0, 6.5, 6.0, 5.5, 5.0, 4.0, 3.5, 3.0

Po kolacji zamknij lodówkę na amen aż do rana.

**NISKI IG** Na kolację zjedz wolno przyswajalne węglowodany, które zapewnią Ci stabilny poziom glukozy we krwi. Szukaj produktów o niskim indeksie glikemicznym, np. razowy makaron al dente.

## WIĘCEJ MELATONINY

Melatoninę – decydującą o tym, kiedy robisz się senny – nazywa się czasami hormonem wampirów, ponieważ bardzo nie lubi światła i pojawia się dopiero po zapadnięciu zmroku. Badania na University of Michigan wykazały, że zgaszenie światła jest skuteczniejsze w pobudzaniu wydzielania melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

Melatonina (pikogramy na milimetr): 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10, 0

**ŚCIEMNIAJ** Kup sobie regulator natężenia światła i powoli je ściemniaj. Możesz też wyłączyć górną lampę i zostawić tylko boczne lampy i lampki. Im cieplejsze barwy, tym lepiej.

**WIĘCEJ MELATONINY** Jeśli nie czujesz się senny, zjedz banana, wypij mleko albo sok wiśniowy. Wg Harvard Medical School wszystkie te produkty pobudzają produkcję melatoniny.

## ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybsze masz tętno, tym gorzej śpisz. Po zaśnięciu tętno spada o około 10%. Jeśli uda Ci się wymusić zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popołudniowy trening. Po wysiłku tętno zacznie spadać naturalnie i utrzyma tę tendencję. Najlepiej jest zmęczyć się mniej więcej 4–5 godzin przed snem: tętno zdąży wtedy przyspieszyć i zwolnić.

Tętno (uderzenia na minutę): 180, 160, 140, 120, 100, 80, 60

**PRZYHAMUJ TĘTNO** Weź wolny, głęboki wdech przez 3 sekundy i zrób wydech trwający tyle samo. Oddychaj, używając przepony, nie mięśni klatki piersiowej. Po kilku minutach aktywność mózgu spadnie i zrobisz się senny.

## TRENING NASENNY

Ten trening podniesie ciepłotę Twojego ciała do maksimum i uruchomi procesy schładzania, dzięki czemu łatwiej będzie Ci zasnąć. Każde ćwiczenie wykonuj przez minutę, później 30 sekund odpoczynku i przejdź do następnego. Powtórz cały zestaw 5 razy.

**1. BIEG BOKSERSKI** W szybkim tempie unoś na przemian wysoko nogi, jak w skipie A. Jednocześnie wyprowadzając ciosy proste. Zasada jest następująca: lewe kolano w górze to cios prawą ręką i odwrotnie.

**2. WSPINACZKA POZIOMA** Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków. Przyciągnij prawe kolano do klatki, wróć do startu i wykonaj to samo lewą nogą.

**3. PRZYSIADY Z OBROTEM** Stań prosto w lekkim rozkroku. Zrób przysiad, aż Twoje uda znajdą się w pozycji równoległej do podłoża. Wyskocz w górę i obróć się w powietrzu o 180 stopni. Wyląduj.

## ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

Żeby szybciej zasnąć, musisz obniżyć temperaturę ciała. Fizjologicznie mamy ją najwyższą między godziną 18 a 20. Jeśli wtedy właśnie pozwolisz ciału się zmęczyć, ono zacznie oddawać ciepło i rozpocznie proces schładzania, co oprócz obniżenia tętna (o czym mowa powyżej) spowoduje również spadek ciepłoty ciała i ułatwi Ci zaśnięcie.

Temperatura (stopnie Celsjusza): 37.56, 37.44, 37.33, 37.22, 37.11, 37.00, 36.89, 36.78, 36.67

**ORGAZM NASENNY** Uczeni z Laboratory of Physiology w Strasbourgu odkryli, że orgazm wyzwala hormony, które wydzielają się też w fazie najgłębszego snu. Teraz już wiadomo, dlaczego zdarza Ci się zasnąć po stosunku.

21:30 Według Jeffreya Thompsona z Center for Neuroacoustic Research, główną przyczyną kłopotów ze snem nie jest wcale popołudniowa kawa, tylko stres. Dlatego postaraj się pozałatwiać wszystkie pilne sprawy najpóźniej do g. 21.30. Jeśli będziesz się nimi zajmował później, wpłyną na jakość Twojego snu.

23:01 Temperatura w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zaśniesz. Według francuskich specjalistów z Clinique du Som w piżamie, optymalna temperatura to 16–19 °C. Jeśli nago – podkręć grzejniki, żeby osiągnęła aż 30–32 °C.

# BEZ KOMPROMISÓW

Potrzebujesz tylko 10 minut dziennie, by spalić zbędny balast i wyraźnie powiększyć mięśnie. Po 8 tygodniach nie poznasz tego faceta w lustrze.

OBWÓD A
POWTÓRZ 4 RAZY

OBWÓD B
POWTÓRZ 5 RAZY

## SZYBKI RESTART

Podane treningi wykonuj jeden po drugim bez przerw między nimi. Po zaliczeniu wszystkich trzech nie przeznaczaj kolejnego dnia na regenerację, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Ćwiczenia z tej i sąsiedniej strony połącz w dwa obwody – A i B. Zrób obwód A, odpoczywając jak najkrócej między składającymi się na niego ruchami. Po 4 rundach pozwól sobie na 60-sekundową pauzę i przejdź do obwodu B. Wykonaj na zmianę składające się na niego ćwiczenia 5 razy, odpoczywając 60 s po drugim z ruchów.

### 01
**POMPKI SZCZUPAKA NA ŁAWCE**
**12 POWTÓRZEŃ**

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu wysoko unieść biodra. Stopy ułóż razem na ławce (**A**). Zginając ręce w łokciach, zrób pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (**B**). Wróć do startu.

### 02
**SPACER WYKROCZNY BYSTRA**
**16 POWTÓRZEŃ**

Stań prosto w lekkim rozkroku. Zrób półwykrok prawą nogą. Obniż pozycję do pełnego wykroku (**A**), a następnie wybij się do góry i do przodu (**B**), by w powietrzu zamienić nogi i w półwykroku lewą nogą wylądować kilkanaście centymetrów dalej. To dwa powtórzenia.

### 03
**POMPKA SUPERMANA**
**10 POWTÓRZEŃ**

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając na szerokość barków (**A**). Zrób pompkę, po czym połóż się przodem na podłodze. Unieś wysoko ręce i nogi (**B**) i zatrzymaj na sekundę ruch. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

### 04
**PADNIJ-POWSTAŃ Z CORE BAGIEM**
**10 POWTÓRZEŃ**

Uklęknij, łydki zablokuj ciężkim core bagiem. Ręce wyprostuj przed siebie (**A**). Powoli – nawet przez 3–4 sekundy – obniżaj się (**B**), aż przyjmiesz pozycję do damskiej wersji pompek. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

# JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘŚNIE

Proteiny z jedzenia przechodzą długą drogę, zanim wzmocnią Twoje mięśnie. Zobacz, jak one to robią.

**1 TRAWIENIE**
Enzymy w żołądku, dwunastnicy i jelicie cienkim tną łańcuchy białka wiązania i rozkładają proteiny najpierw na peptydy (kombinacje aminokwasów), a potem na pojedyncze aminokwasy (podstawowe jednostki budulcowe mięśni), które przez enterocyty trafiają do krwi.

**2 TRANSPORT**
Aminokwasy żyłą wrotną wędrują do wątroby. Jednym z jej głównych zadań jest oczyszczanie krwi z toksyn, ale w naszym przypadku popędza ona aminokwasy, które dalej poprzez system krwionośny są rozprowadzane po organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.

**3 ODPOWIEDŹ**
Mięśnie zbudowane są z włókien, które podczas treningu ulegają mikrouszkodzeniom. Wtedy układ immunologiczny dostaje sygnał, żeby do odpowiednich miejsc wysłać ekipę remontową (hormon wzrostu i komórki macierzyste) razem z materiałami budowlanymi (aminokwasy).

**4 KONSTRUKCJA**
Twoje DNA działa jak brygadzista: wybiera odpowiednie aminokwasy i kieruje je we właściwe miejsca, a ekipa remontowa splata z nich miofibryle (to z nich składają się miocyty – podstawowe elementy tworzące tkankę mięśniową). Bez nich mięśnie nie miałyby zdolności do kurczenia się.

**5 NAPRAWA I WZROST**
Nowo utworzone miofibryle są wbudowywane w zniszczone tkanki Twoich włókien mięśniowych. Ich naprawa daje jednak efekty większe niż tylko odtworzenie stanu wyjściowego: po każdym remoncie mięśnie wzmacniają się i rosną.

FOT. MARK MCQUADE

# KANAPA 2.0

**Aby zadbać o swoją formę, nie potrzebujesz połowy dnia ani wyposażenia rodem z wypasionych siłowni. Czasem wystarczy kanapa. I motywacja.**

Faza pucharowa Ligi Mistrzów wróciła na ekrany w wielu polskich domach. To świetna i jednocześnie zgubna okazja, by przy piwku i czipsach popuścić pasa. Nie na naszej warcie! W przerwie meczu wykonaj trening MH, a krzywa formy zacznie szybować w górę. Na każdy ruch poświęć 50 sekund, odpocznij kolejne 10 s i zacznij następne ćwiczenie. Przy podnoszeniu kolan i bułgarskich przysiadach możesz zastosować dłuższą pauzę między fazą koncentryczną a ekscentryczną. To niby tylko ciężar własnego ciała, ale przy odpowiedniej intensywności dostaniesz ostro w kość.

**1 PODNOSZENIE KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ**
Rozłóż ramiona w kształt litery T na siedzisku kanapy. Na zmianę podciągaj kolana do klatki piersiowej, jednocześnie podnosząc biodra.

**2 PRZYSIADY BUŁGARSKIE**
Połóż prawą stopę za sobą na kanapie i ugnij kolana tak nisko, jak tylko potrafisz. Podnieś się i zmień nogę. Możesz wykorzystać fakt, że jedno z kolan dotknie ziemi, do odbicia się w górę.

**3 POMPKA Z NOGAMI W GÓRZE**
Wykonaj pompkę z nogami ułożonymi na kanapie. W tej konfiguracji pracuje górna część klatki piersiowej. No i podłóż coś pod buciory!

**4 POMPKA Z RĘKOMA NA PODPARCIU**
Oprzyj dłonie na siedzisku kanapy i przyjmij pozycję do pompki. Opuść się i podnieś do wyprostu rąk. Taki układ stymuluje pracę dolnej części klatki piersiowej.

**DOMOWY TRENING**
Wejdź na menshealth.pl i wpisz w wyszukiwarkę „kalistenika" – znajdziesz kompleksowy trening bez wychodzenia z domu.

**NA DWÓR, MARSZ!**

**20**

procent – o tyle więcej kalorii spalisz, jeśli mając do pokonania ten sam dystans, zamiast treningu na bieżni wybierzesz marsz w terenie. Spacer po siłowni?