

Wychowanie Fizyczne: od 01-06-2020 do 05-06-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa IIb i IIIb

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

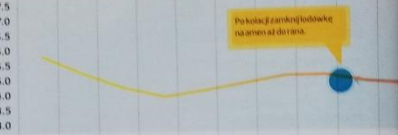
Najlepszy sen Twojego życia

Słabo spysz? Nadchodzi kres Twojej udręki. Zmieni nawyki i już nigdy nie budz się niewyspany. Piotr Pfeffel

WYRÓWNAJ POZIOMY CIUKRU

„Jestem cukiernikiem i wiem, że powinien być stabilny przed snem” – wyznała dr. Neel Stanley z British Sleep Society. Gdy jest za niski, ciało wyrzuca kortyzol – hormon stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tobie jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również możesz być pobudzony.

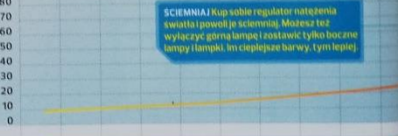
Przebieg glikemii przez noc (mmol/l)



WIĘCEJ MELATONINY

Melatonina – decydująca o tym, kiedy rozbudzić się rano – narzuca się czasami hormonalnym wzmożeniom, pojawiając się w nadmiarze, gdy jest za jasno, albo w niedoborze, gdy jest za ciemno. Badania na University of Michigan wykazały, że zgaszenie światła jest skuteczniejsze w pobudzaniu wydzielenia melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

Melatonina (ng/ml)



ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybciej masz tętno, tym gorzej spisz. Po zaśnięciu tętno spada o około 10%. Jeśli nad Ci się wymyśli zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popołudniowy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada naturalnie i utrzymuje tendencję. Najlepiej jest zmierzyć się wieczorem, 4-6 godzin przed snem. Tętno złoży wtedy przyspieszy i zwolni.

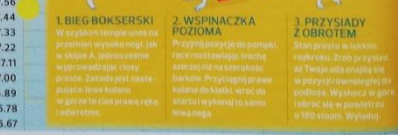
Tętno (liczba/minutę)



ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

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

Temperatura ciała (Celsjusz)

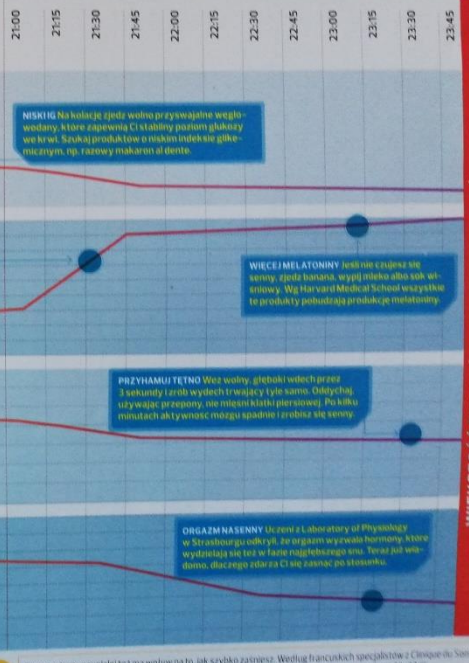


TRENING NA SENNY

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

- 1. BIEG BOKSERSKI**
Wszystkie nogi ustaw na przemiennie w bok. Złóż ręce w okolicy klatki piersiowej i wykonaj kilka przeskoki. Zaczaj się na lewej nodze, przeskocz na prawą i odwrotnie.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**
Przyjmij pozycję do pompki. Ręce rozstawiasz szerzej niż szerokość stóp. Wykonaj kilka powtórzeń i odłóż ręce.
- 3. PRZYSIADY Z OBROTEM**
Stąp prosto w lekkim nachyleniu. Zrób przysiad i odłóż nogi do tyłu. Wykonaj kilka powtórzeń i odłóż nogi.

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



23:00 Według Jeffreya Thompsona z Center for Neuroacoustic Research, główna przyczyną kłopotów ze snem nie jest wcale populacyjna kawa, tylko stres. Dlatego postaraj się pozakładać wszystkie pilne sprawy najpóźniej do 21:30. Jeśli będziesz się nim zajmował później, wpłynie na jakość Twojego snu.

23:00 Temperatura w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zaśniesz. Według francuskich specjalistów z Clinique du Sommeil, optymalna temperatura to 16-19°C. Jeśli nagle – podkręć grzejnik, żeby osiągnęła od 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.

MINIMUM SPRZĘTU
TO MAKSYMUM
EFEKTÓW.



SZYBKI RESTART

Podane treningi wykonuj jedną po drugiej bez przerwy w między nich. Po zakończeniu wszystkich trzech nie przesadzaj kolejnego dnia na regenerację, tylko od razu rozpocznij następną cykliczną treningową. Ćwiczenia z tej sekcji przyniosą korzyść w dwóch obwodach – A i B. Zrob obwód A, odpoczywaj jak najwięcej między okadającymi się na niego ruchami. Po 4 minutach wróć do obrotu B. Wykonaj na zmianę obrotów A i B przez 5 tygodni. 5 razy w tygodniu w wieku 30 i po 8 tygodniach.

OBWÓD A
POWTÓRZ
4 RAZY

01 POMPKI SZALCZYKOWA DŁUGA WERSJA 12 POWTÓRZEŃ

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiasz szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu wykonać unikanie biodra. Stopy ułoż razem na ławce (A). Zginając ręce w łokciach, zrob pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (B). Wróć do startu.

02 SPINACZ WYKROKOWY DŁUGA WERSJA 16 POWTÓRZEŃ

Stój prosto w lekkim rozkroku. Zrob 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 wyślędnąć kilkanaście centymetrów dalej. To dwa powtórzenia.



LICZBY

TEMPO TRENINGU



TRENING
10
MINUT

LIŚC
OPROSTOWA
09

PRÓBA
LATWY



OBWÓD B
POWTÓRZ
5 RAZY

03 POMPKA SUPERMANNA 10 POWTÓRZEŃ

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiasz na szerokość barków (A). Zrob pompkę, po czym połóż się przodem na podłogę. Unieś wysoko ręce i nogi (B) i zatrzymaj na sekundę ruchu. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

04 KROKWI-PODCIĘTA Z CORE BAGIEM 10 POWTÓRZEŃ

Ukleknij, tyłki zabokuj ciężkim core bagiem. Ręce wyprostuj przed siebie (A). Powoli – nawet przez 3–4 sekundy – obniż się (B), aż przytniesz pozycję do damskiej wersji pompki. Opcjonalnie zrob pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

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

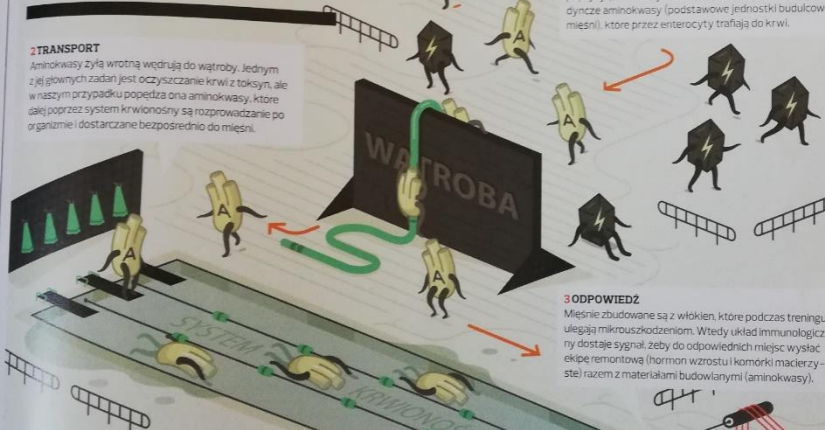


1 TRAWIENIE

Enzymy w żołądku i dwunastnicy i jelicie cienkim trną łączyce białka, wiążą i rozkładają proteiny na pierw na peptydy (kombinacje aminokwasów), a potem na pojedyncze aminokwasy (podstawowe jednostki budulcowe mięśni), które przez enterocyty trafiają do krwi.

2 TRANSPORT

Aminokwasy z 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 rozprawdane po organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.

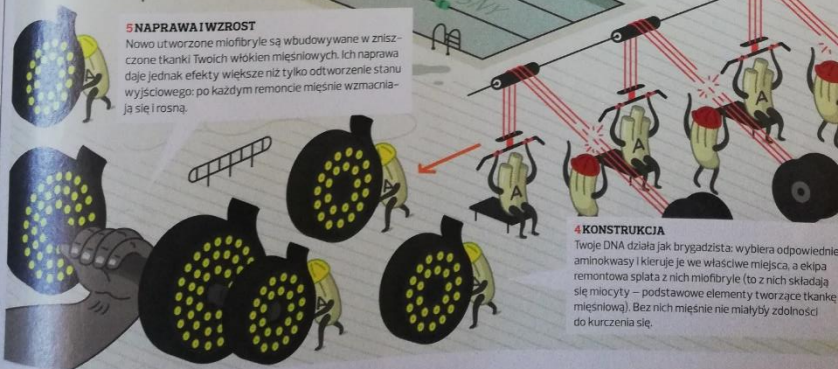


3 ODPOWIEDŹ

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 (aminokwasami).

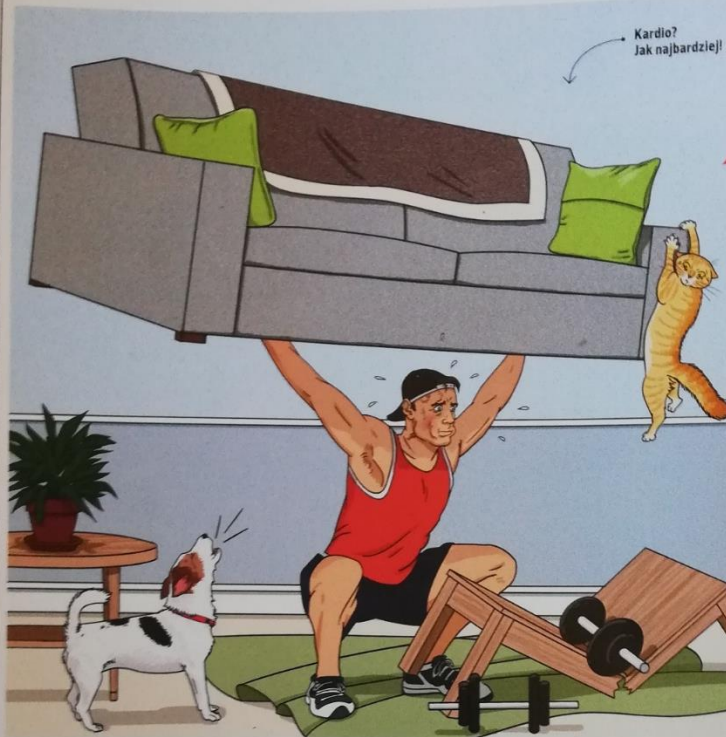
5 NAPRAWA I WZROST

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 wzmocniają się i rosną.



4 KONSTRUKCJA

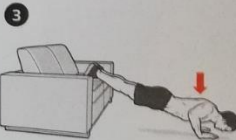
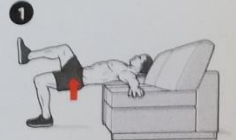
Twoje DNA działa jak brygadziśta: wybiera odpowiednie aminokwasy i kieruje je we właściwe miejsca, a ekipa remontowa spłata z nich miofibryle (to z nich składają się mioocyty – podstawowe elementy tworzące tkankę mięśniową). Bez nich mięśnie nie miałyby zdolności do kurczenia się.



Kardio?
Jak najbardziej!

DOMOWY TRENING

Wejdz na menshealth.pl i wpisz w wyszukiwarke „kalistenika” – znajdziesz kompleksowy trening bez wychodzenia z domu.



KANAPA 2.0

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

Faza pucharowa Ligi Mistrzów wróciła na ekrany w wielu polskich domach. To świetna i jednocześnie zgrabna okazja, by przy piwku i chipsach popuścić pas. Nie na naszej warcie! **W przerwie meczu wykonaj trening MH, a krzywa formy zacznie szybciej 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

Rozłoż ramię w kształt litery T na siedzisku kanapy. Na zmianę podciągaj kolana do klatki piersiowej. Jednocześnie podnosząc biodra.

2 PRZYSIADY BULGARSKIE

Położ prawą stopę za sobą na kanapie i ugnij kolano 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 podłoż coś pod buciory!

4 POMPKA Z REKOMA NA PODPARCIU

Oprzyj dłoń na siedzisku kanapy i przyjmij pozycję do pompki. Opuść się i podnieś do wyprostów rąk. Taki układ stymuluje pracę dolnej części klatki piersiowej.

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?