

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa Pdp2**

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”

#### **Czwartek**

-„Bez kompromisów ”-trening

#### **Czwartek**

-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](mailto:tpodemski@op.pl).

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

24:00

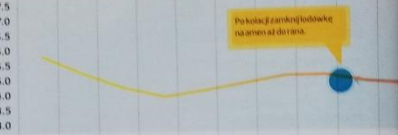
# Najlepszy sen Twojego życia

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

## WYRÓWNAJ POZIOMY CIUKRU

„Jestem cukru w krwi powinien być stabilny przed snem” – wyznała di Neil 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.

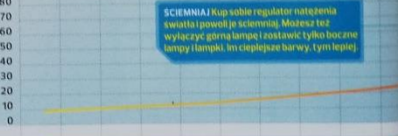
Przebieg glikemii przez noc (mmol/l)



## WIĘCEJ MELATONINY

Melatonina – decydująca o tym, kiedy rozbudzić się seny – narzuca się czasami hormonem wampirow, 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 wydzielenia melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

Melatonina (nanogramy na mililitr)



## ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybsze maśta tętno, tym gorzej spasz. Po zaśnięciu tętno spada o około 10%. Jeśli rano Ci się wybudzi, zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popołudniowy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada naturalnie i utrzymuje tendencję. Najlepiej jest zmierzyć się nieco wcześniej (4-6 godzin przed snem) tętno złoży wtedy przyspieszy i zwolnic.

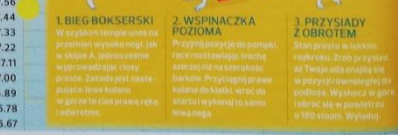
Tętno (liczba uderzeń na minutę)



## ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

Żeby szybciej zasnąć, musisz obniżyć temperaturę ciała. Fizjologicznie maszyna ja najwyższa między godziną 18 a 20. Jeśli wtedy właśnie pozwolisz ciału się zanieczyścić, ona zażar odnowe ciepła i rozpocznie proces schładzania, co opóźni obniżenia tętna. (o czym mowa powyżej) spowoduje również spadek ciepłoty ciała i ułatwi Ci zaśnięcie.

Temperatura ciała (Celsjusz)

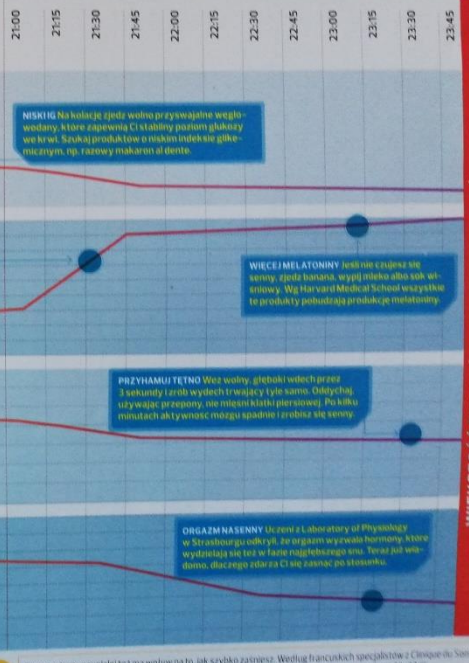


### TRENING NA SENNY

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**  
W szparych nogach ustaw się na przemiennie w bok i przemiennie w bok. Jak w bokse, 6. powtórz 30 sekund w przemiennie bok i przemiennie bok. Zaczęło jest następnym powtórz 30 sekund w bok i przemiennie bok i przemiennie bok.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**  
Przyjmij pozycję do pompki. Ręce rozstawiasz szerzej niż szerokość stóp. Przyciągaj prawe kolano do klatki, wrac do startu i wytrzymaj 10 sekund. Powtórz 5 razy.
- 3. PRZYSIADY Z OBROTEM**  
Sięgnij prosto w bok i obróć. Zrób przysiad. Odwróć się i wróć do przysiadu i obróć się do przysiadu. Wykonaj w górę i obróć się w przeciwną stronę 5 razy. Wykonaj

**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 Som w pizanie, optymalna temperatura to 16-19°C. Jeśli rano – 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 jedyn po drugim bez przerw w między nich. Po zakończeniu wszystkich trzech nie przesadzaj kolejnie go dłużej regeneracje, tylko od razu rozpocznij następną cyklicznych treningów. Ćwiczenia z tej sekcji należy przynajmniej wykonać dwa razy w tygodniu. Zrob obwód A, odroboczyć w jak najkrótszym czasie. Po 4 tygodniach zmniejsz sobie na 50-sekundową pauzę przed obwodem B. Wykonaj na zmianę obwody A i B przez 5 tygodni. 5 razy w tygodniu w ciągu 30 s po drugich znowu.

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. Słopy ułóż 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

TRWAŁOŚĆ



TRWAŁOŚĆ  
10  
MINUT

LIŚC  
SPALANIA  
09

PROSTO  
LATWY



OBWÓD B  
POWTÓRZ  
5 RAZY

### 03 POMPKA SUPERMANA 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-POMPKA 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.

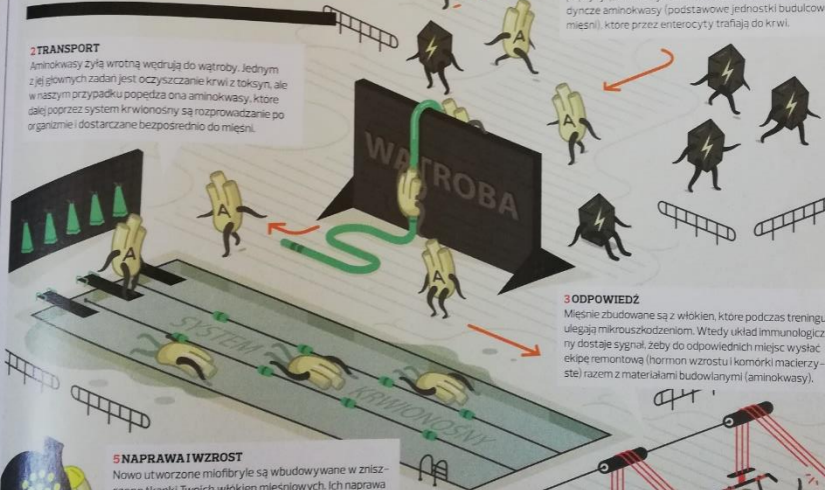


## 1 TRAWIENIE

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.

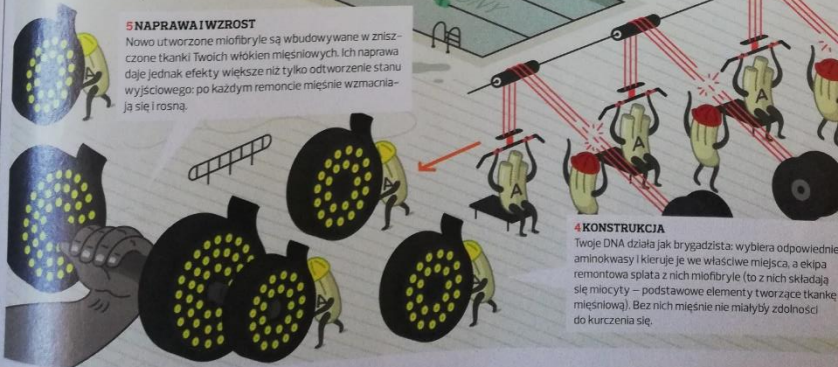


## 3 ODPOWIEŹ

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).

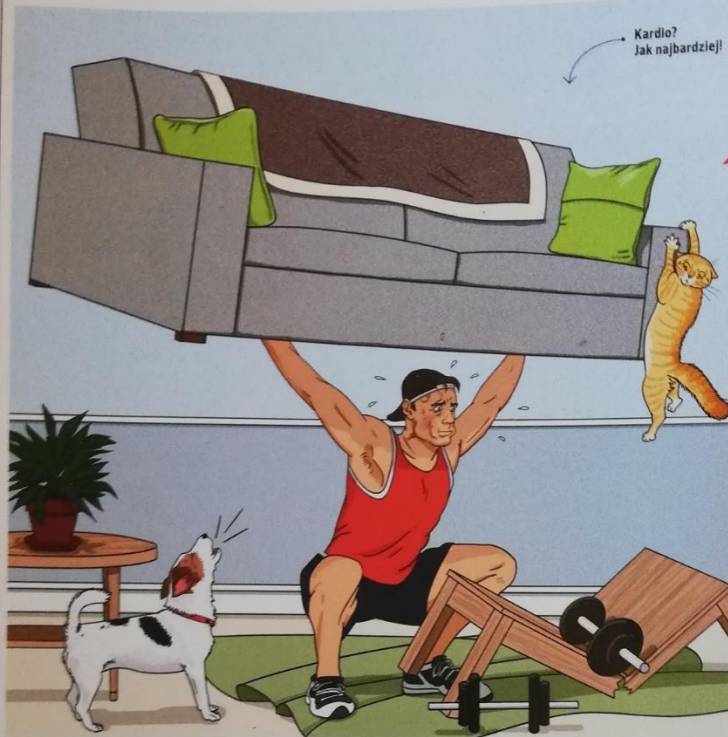
## 5 NAPRAWA I WZROST

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?