

Wychowanie Fizyczne: od 30-03-2020 do 03-04-2020

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa II Pdp

Witam serdecznie po weekendzie. Zbliża się trzeci tydzień kwarantanny mam nadzieję ,że trzymacie się zdrowo i pozostajecie w domach. Przygotowałem na ten tydzień trochę teorii i praktycznych ćwiczeń do wykonania w mieszkaniu .Będzie też coś o zdrowiu i tak :

Poniedziałek trening

-Trening żołnierski

Czwartek ćwiczenia i artykuł do przeczytania

-Kształtowanie szybkości ,wytrzymałości i równowagi.

-Stres – sposoby radzenia sobie ze stresem

Całotygodniowy zestaw ćwiczeń wraz z rycinami i opisami znajdziecie poniżej.

Zachęcam również do zapoznania się z teorią.

Czekam na wasze pytania i sugestie piszcie do mnie na maila: tpodemski@op.pl

Możecie wysłać fotki lub krótkie filmy z ćwiczeń wasze zaangażowanie podczas ćwiczeń będzie docenione .

Pozdrawiam :Tomasz Podemski

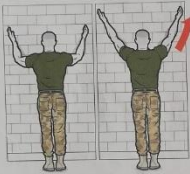
TRENING ŻOŁNIERSKI MEN'S HEALTH SURVIVAL

Wykonasz go w każdej sytuacji, szybko i bez sprzętu. Co zyskujesz? Wydatnie wzmacniasz ramiona i klatkę oraz poprawiasz mobilność stawów. Wystarczy?



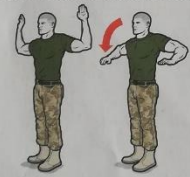
MOBILNOŚĆ

Pierwsze ćwiczenie oddziałuje na stabilizatory barków, drugie rozgrzewa rotatory stawu barkowego. Odpoczywaj 15 sekund między ćwiczeniami i obwodami.



ROZCIĄGANIE Y

Stani tuż przy ścianie twarzą do niej. Docisnij do ściany przedramiona i lekko je rozchyl. Łokcie zegnił pod kątem 90 stopni, dłonie skieruj do siebie. Ścisnij łopatkę i powoli przesuwaj ramiona do góry i na zewnątrz; następnie przesunij je z powrotem w dół. To jedno powtórzenie – wykonaj 15.



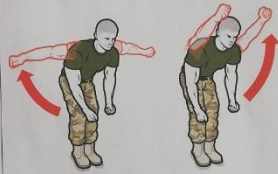
ROTACJA RAMION

Rozstaw ramiona na boki prostopadle do podłogi i zegnił je w łokciach, tak by przedramiona były skierowane w górę. Dłonie powinny być zwrócone w przód. Teraz wykonaj rotację samych przedramion w dół, najniżej, jak tylko potrafisz. Wróć do pozycji startowej. I tak do 15.



SILA

Wykonaj 3 obwody. Przy każdym powtórzeniu koncentruj się na skurczach mięśni pleców. Odpoczywaj 15 sekund między seriami i obwodami.



WYMACHY BOCZNE I PRZEDNIE RAMION

Ugnij kolana i biodra tak, by Twój tułów znalazł się prawie równoległe do podłogi. Ramiona opuść swobodnie w dół. W pierwszej fazie, nie zmieniając pozycji tułowia, unieś ramiona na boki. Opuść je i unieś ponownie, lecz tym razem przed siebie. Całą sekwencję wykonuj w wolnym tempie. Znowu masz do zrobienia 15 powtórzeń.



DĘCHA I WIOSŁA

Przyjmij pozycję do pompki, lecz stopy rozstaw na szerokość obręczy barkowej, a dłonie nieco szerzej. Korpus, nogi i głowa powinny utworzyć linię prostą. Unieś jedną rękę do wysokości klatki piersiowej i opuść z powrotem, utrzymując pozycję całego ciała. Powtórz z drugą ręką. Zrób 30 szybkich powtórzeń.



WYTRZYMAŁOŚĆ

Przed Tobą aż 10 obwodów i system drabinowy: co obwód zmniejszasz ilość powtórzeń o 1, zaczynając od 10.



POMPKA FOKI

Znowu przyjmij pozycję do pompki, ale palce dłoni skieruj na zewnątrz. Napnij mięśnie korpusu i trzymaj łokcie blisko ciała. Wykonaj pompkę, schodząc klatką piersiową najniżej, jak Ci się uda. Zrób krótką pauzę i wróć do pozycji startowej. W końcowej fazie zablokuj łokcie. Tak wygląda powtórzenie.



AQUAMAN

Położ się na brzuchu i wyciągnij ręce przed siebie. Równocześnie podnieś nogi, głowę i ręce, odrywając je od podłogi. Dopiero teraz mamy pozycję wyjściową. Nie uginając łokci, wykonaj ramionami szeroki zamach do tyłu, który zakończysz dotknięciem bioder. To jedno powtórzenie. Pamiętaj, że nogi i głowa cały czas znajdują się w powietrzu.

SPRAWDZ WYNIK

Jak szybko ukończyłeś nasz trening?

> 5 minut
Początkujący

4 do 5 minut
Środek tabeli

< 4 minut
PanFitnessiak!

Pochwal się wynikiem na
FB: #MHWyniki

Czwartek: Kształtowanie szybkości, wytrzymałości i równowagi. Lekcja 1.

Krótki trening ostro dający w kość.

SZYBKI I SPRAWNY

Niezależnie od tego, czy spalasz kalorie na bieżni, czy szykujesz się do bicia życiówki na 100 m, zrób te ćwiczenia przed treningiem. Po nich Twoje mięśnie dostaną niezłego speeda.

RÓWNOWAGA

01

KOLANO DO KLATKI + WYKROK ZE SKRĘTEM

2 SERIE PO 6-8 POWT. NA NOGĘ

Rozluźnij pośladki i biodra, zmniejszając ból dolnego odcinka pleców. Podciągnij kolano do klatki, pomagając sobie rękoma (A), opuść i od razu przejdź do wykroku, dotykając ziemi rękoma i kolaniem tylnej nogi. Zrób skręt tułowia, unosząc jedną rękę (B). Powtórz na drugą stronę.

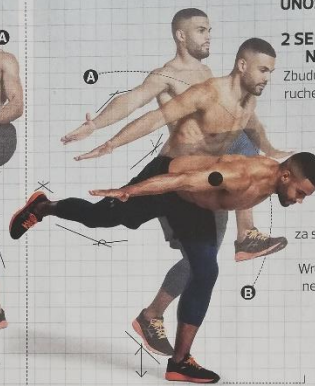


02

UNOSZENIE KOLANA + JASKÓŁKA

2 SERIE PO 6 POWT. NA KAŻDĄ NOGĘ

Zbuduj siłę nóg powolnym ruchem ekscentrycznym. Stań na jednej nodze, unosząc kolano do kąta 90 stopni i rozkładając ramiona na boki (A). Pochyl się do przodu, prostując za sobą nogę, która jest w powietrzu (B). Wróć do pozycji z kolanem wysoko. Powtórz na drugą nogę.



ZAPOBIEGANIE KONTUZJI

WYTRZYMAŁOŚĆ

03

SKOK ZE STANIA DO PRZYSIADU

2 SERIE PO 8 POWT.

Wzmacniaj tkanki miękkie wokół kolana i kostek, aby zmniejszyć ich obciążenia w czasie biegu. Stań w lekkim rozkroku z ramionami wyprostowanymi nad głową (A) przez dwie sekundy, a potem lekkim skokiem dynamicznie przejdź do przysiadu (B). Zakończ łądowanie wyciągnięciem ramion za biodrami.



04

PRZESKOKI W PÓLPRZYSIADZIE

2 SERIE PO 30 S

Generuj maksimum mocy, ucząc mięśnie nóg dynamicznej pracy na zmęczeniu. Zrób półprzysiad w lekkim rozkroku i przemieszczaj się w bok krótkimi przeskokami obunóż (A). W tym samym czasie wykonuj pracę ramionami, tak jak przy sprincie (B). Dobre tempo masz utrzymać przez 30 sekund.



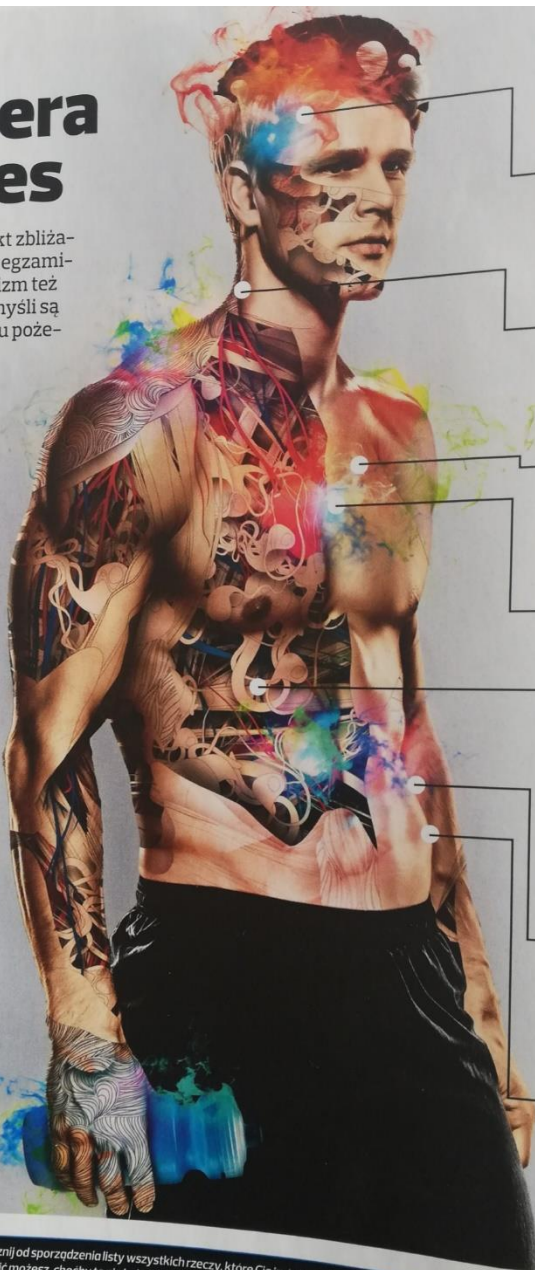
MARK IRELAND
były gracz rugby, obecnie trener personalny The Foundry.

SZYBKOŚĆ

Gdy zżera Cię stres

» Stres to nie tylko efekt zbliżającego się deadline'u, egzaminu czy ślubu. Twój pesymizm też go generuje. Negatywne myśli są jak pasożyty – po cichutku pożerają Twoje zdrowie.

Łudzki mózg to potężne narzędzie. Dzięki niemu latamy w kosmos i potrafimy leczyć raka. Ale nawet najlepszemu narzędziu można używać bez sensu i zamiast sobie pomóc, tylko narobić sobie kłopotów. Tak właśnie jest, gdy jesteś pesymistą, gdy zawsze spodziewasz się najgorszego. Z punktu widzenia Twojego ciała pesymizm jest jak zablokowanie przełącznika stresu w pozycji „on”. To trochę tak, jakbyś stale utrzymywał silnik na wysokich obrotach. Owszem, przed startem w rajdzie się to przydaje, jednak na dłuższą metę prowadzi do przegrzania i zwiększa ryzyko zatarcia. Czarnowidztwo sprawia, że Twój organizm jest niemal non stop w trybie „uciekaj albo walcz”. W rezultacie, jak wyliczyli uczeni z University of Pittsburgh, pesymiści mają wyższe ciśnienie i poziom trójglicerydów niż optymiści, częściej też umierają na zawał serca. Mechanizm wpływu negatywnych myśli na organizm znajdziesz obok. Zmieniając nastawienie na pozytywne, możesz nie tylko obniżyć ten nieszczęsny kortyzol i wydłużyć sobie życie, ale i uczynić je po prostu przyjemniejszym. **PATENT:** Jeśli źródłem Twoich stresów jest zapominałstwo, kup sobie suplement z kwasami omega 3. Uczeni z University of Pittsburgh odkryli, że suplementacja tymi kwasami poprawiają pamięć u młodych ludzi.



WYŻSZE ŚRÓDKI
 Jeśli nie możesz sobie poradzić z nadmiernym stresem, wypróbuj ten sposób: przynajmniej raz w tygodniu zjedz coś, co zawiera witaminę B12, np. kurczaka, wołowinę, jaja, drożdże, ciemne zieleniny.

CIAŁO MIGDAŁOWATE
 Gdy Twój procesor zarządzający emocjami wykrywa złość, wysyła sygnał o sytuacji stresowej, przedstawiając organizmowi na tryb „walcz lub uciekaj”.

RDZEN KREGOWY
 Impuls przez rdzeń i włókna nerwowe dociera do najdalszych części ciała, stawiając je w stan gotowości „bojowej”.

PLUCA
 Mięśnie gładkie układu oddechowego rozluźniają się. Zaczynasz oddychać szybciej, żeby dostarczyć do mięśni jak najwięcej tlenu.

SERCE
 Zaczyna bić szybciej, ciśnienie rośnie, rośnie też poziom odpowiedzialnych między innymi za stan zapalny cytokin. Zwiększa się krzepliwość krwi (to na wypadek, gdybyś miał odnieść rany w walce).

WĄTROBA
 Zaczyna rozkładać glikogen w glukozę. Zbędny trud, skoro nie stajesz do żadnej fizycznej walki i nie wykorzystasz tej energii.

NADNERCZA
 Jeśli nadal jesteś sfrustrowany, nadnercza zalewają Twoją krew hormonami stresu (m.in. adrenaliną i kortyzolem). Aldosteron powoduje zwiększenie ciśnienia krwi.

NERKI I JELITA
 Tętnice doprowadzające krew do organów wewnętrznych kurczą się, żeby jak najwięcej tlenu docierało do mózgu i mięśni. Stale niedokrwienie osłabia takie narządy, jak nerki czy jelita.

MEMO Jak zmienić nastawienie? Zaczynaj od sporządzenia listy wszystkich rzeczy, które Cię irytują. Podziel je na dwie kartki. Na jednej zapisz te, których nie da się zmienić, na drugiej te, które zmienić możesz, choćby to nie było łatwe. Listę tych rzeczy, na które nie masz wpływu, spal, żeby nie tracić czasu i energii. Skup się na tych, które zmienić możesz. To jest właśnie pozytywne podejście – zamiast bezproduktywnie narzekać, stopniowo poprawiaj swoje życie.

