

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa VI**

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”

#### **Środa**

-„Bez kompromisów ”-trening

#### **Czwartek**

-Artykuł naukowy„ Jak z białka powstają mięśnie”

#### **Piątek**

-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

**STOP ZADNYCH STYMULANTÓW PO 21** Gry wideo/tytuły/treningi/Facebook/cot herbata/czekolada/re-malle/filmy akcji

**Slabo sypiasz? Nadchodzi kres Twojej udręki. Zmien nawyki i już nigdy nie budz się niewyspany.** Piotr Pfliegel

### WYRÓWNAJ POZIOM CUKRU

„Pożeni cukru we krwi powinien być stabilny przez senem” – wyjaśnia dr Neil Stanley z British Sleep Society. Głównym przyczynkiem do wyrwania koł tytuł – hormon stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tybo jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również może być pobudzony.

**WIECIEJ MELATONINY**  
Melatonina – decydująca o tym, kiedy robisz się senny – narząd się czasami hormonalnym wspaniałym, ponieważ bardzo nie lubi światła i pojawia się dopiero po zapadnięciu zmroku. Badania na University of Michigan wykazały, że zgaszenie światła jest skuteczniejszą w pobudzaniu wydzielania melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

### ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybciej nasza tętno tym gorzej śpiemy. Po zasnieniu tętno spada o około 10%. Jeśli oda Ci się wyminąć zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popołudniowy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada naturalnie i utrzymuje tendencję. Najlepiej jest zmniejszyć się mniej więcej 4-6 godzin przed snem, tętno spada wtedy przyspieszają i zwolnić.

### ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

Żeby szybciej zasnąć, musisz obniżyć temperaturę ciała. Fizjologicznie mamy ją najwyższą między godziną 16 a 20. Jeśli wtedy właśnie pozwolisz ciału się zrelaksować, ono zacznie oddawać ciepło i rozpocznie proces schładzania, co oproc obniżenia tętna (o czym mowa powyżej) spowoduje również spadek ciepłoty ciała i ułatwi Ci zaśnięcie.

**21:00** NISKI G Na kolację zjedz wolno przyswajalne węglowodany, które zapewnią Ci stabilny poziom glukozy we krwi. Szukaj produktów o niskim indeksie glikemicznym, np. razowy makaron i dżem.

**21:15** SCIEMNIJ Kup sobie regulator natężenia światła (powoli je ściemniaj). Możesz też wyłączyć górną lampę i zostawić tylko nocne lampki i lampki, im cieplejsze barwy, tym lepiej.

**21:30** WIECIEJ MELATONINY Jedz niecukrowe słodycze, np. ciasto, wypij mleko albo sok waniliowy. Wg Harvard Medical School wszystkie te produkty pobudzają produkcję melatoniny.

**21:45** PRZYHAMUJ TĘTNO Wstań, głęboko wdychaj przez 3 sekundy (złóż wydech) i twój kciuk. Odejmij rękę, wyciągnij rękę, wyciągnij rękę, wyciągnij rękę. Po kilku minutach aktywność mózgu spadnie i zrobisz się senny.

**22:00** ORGAZM NASENNY Uczni z Laboratory of Physiology w Strasbourgu odkryli, że orgazm wywołuje hormony, które wydłużają nie tylko czas snu, ale także jego jakość. Dzięki temu zdarza Ci się zasnąć po stosunku.

### TRENING NASENNY

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

- 1. BIEG BOKSERSKI**  
W czujnym tempie ukończ na przemian wyprost i przysiad, na boki i przodem, wyciągnięcie rąk w przód i w tył, przodem i w tył, przodem i w tył, przodem i w tył.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**  
Przyjmij pozycję do pompek, opierając się na przedramionach i wyciągniętych rękach. Przyciągnij prawe kolano do klatki, wyciągnij lewą rękę i wyciągnij ją do przodu.
- 3. PRZYSIADY Z OBROTEM**  
Siadaj prosto w siłowni, odstaw nogi. Złóż przysiad, odstaw nogi i wróć do przodu. Wykonaj w tym samym tempie 10 powtórzeń, wyciągnij nogi i wróć do przodu.

**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 nago – podkrecz grzejnik, żeby osiągnęła od 30-32°C.

www.mindbody.com

# 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 w wykonaniu problem po drugimi bez sprzeczności między nimi. Po zakończeniu każdego z nich nie przesadzaj kolejno po dniu na regenerację, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Cwiczenia z tej sekcji należy wykonywać w dniach wolnych od treningów. Po 4-6 dniach odwołaj się do obwodu B. Wykonaj na zmianę obwód A i B. Wykonaj na zmianę obwód A i B. Wykonaj na zmianę obwód A i B. Wykonaj na zmianę obwód A i B. Wykonaj na zmianę obwód A i B.

OBWÓD A  
POWTÓRZ  
4 RAZY

### 01 POMPKI SZLĄPAKA NA ŁAWCE 12 POWTÓRZEŃ

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

### 02 SPINIEK WYRÓDZONY DO TYŁA 16 POWTÓRZEŃ

Stan prosto w lekkim rozkroku. Zrób półwykrok prawą nogą (A), a następnie wyjdź się do góry i do przodu (B), by w powietrzu zamienić nogi i w półwykroku lewą nogą wyładować kilkanaście centymetrów dalej. To dwa powtórzenia.



·DZIEŃ 1·



OBWÓD B  
POWTÓRZ  
5 RAZY

### 03 PISZKLEK 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. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

### 04 PIONNY POKŁON Z CORE BARSZCZ 10 POWTÓRZEŃ

Ukleknij, łydki zabijaj ciężkimi core barszkiem. Ręce wyprostuj przed siebie (A). Powoli – nawet przez 3-4 sekundy – odciąż się (B), aż przyjmiesz pozycję do diametralnie węższej pompki. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

LICZBY

TEMPO TRENINGU



TRWAJĄCE  
10  
MINUT

ILUŚĆ  
OBWÓDÓW  
09

PRZED  
LATWY

# 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, dwunastnicy i jelicie cienkim tną łączyce 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.

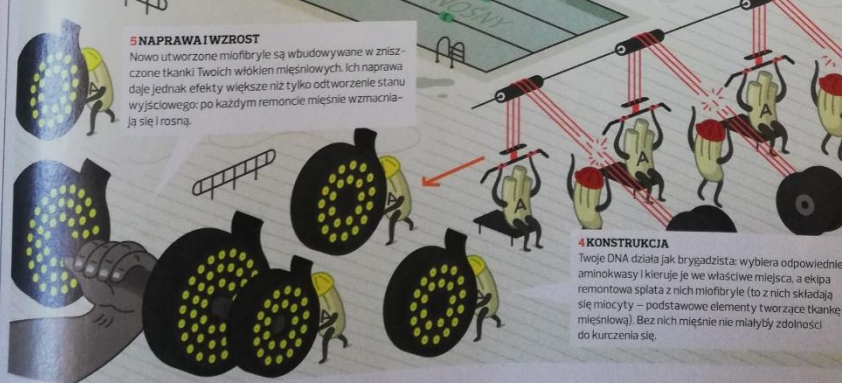


## 3 ODPOWIEDZ

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).

## 5 NAPRAWA I WZROST

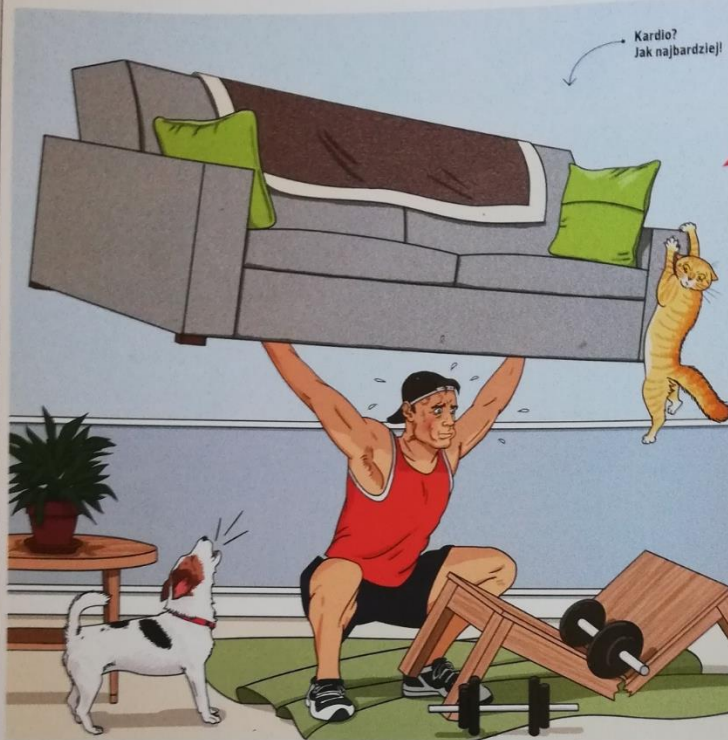
Nowo utworzone miofibryle są wbudowywane w zniszczone tkanki Twoich włókien mięśniowych. Ich naprawa daje jednak efekty większe niż tylko odtworzenie stanu wyjściowego: po każdym remoncie mięśnie wzmocniają się i rosną.



## 4 KONSTRUKCJA

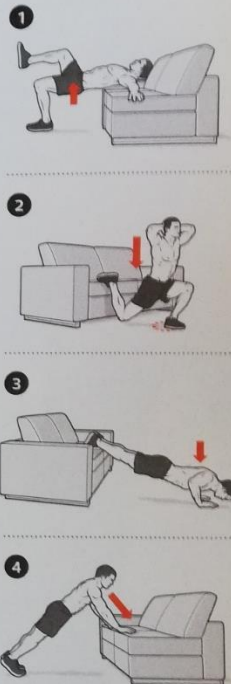
Twoje DNA działa jak brygadziśta: wybiera odpowiednie aminokwasy i kieruje je we właściwe miejsca, a ekipa remontowa splota z nich miofibryle (to z nich składają się mioocyty – podstawowe elementy tworzące tkankę mięśniową). Bez nich mięśnie nie miałyby zdolności do kurczenia się.

# ALFA FITNESS



## DOMOWY TRENING

Wejdź na [menshealth.pl](http://menshealth.pl) i wpisz w wyszukiwarce „kallstenika” – 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 zgubna okazja, by przy piwku i czipsach popuścić pasa. Nie na naszej warte! **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

Rozłoż ramiona 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 kolana tak nisko, jak tylko potrafisz. Podnieś się i zmierz 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 dłoń na siedzisku kanapy i przyjmij pozycję do pompki. Opuszc się i podnieś do wyprostu 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?