

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa VII**

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.

#### **Wtorek**

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

#### **Środa**

-„Bez kompromisów ”-trening

#### **Piątek**

-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/colherbata/czekolada/re-maile/filmy akcji

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

### WYRÓWNAJ POZIOM CUKRU

„Poziomy cukru w krwi powinien być stabilny przez senem” – wyjaśnia dr Neil Stanley z British Sleep Society. Gdy jest za niski, ciała wyrzuca kortyzol – hormon stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tyboś jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również może być problemem.

**WIECIEJ MELATONINY**  
Melatonina – decydująca o tym, kiedy robisz się senny – rzuca się czasem hormoem wspanirow, ponieważ bardzo nie lubi światła i pojawia się dopiero po zapadnięciu zmroku. Badania na University of Michigan wykazały, że zgaszone światła jest skuteczniejsze 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 wyminie zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popołudniowy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada naturalnie i utrzymuje tendencję. Najlepiej jest zmoczyć się mniej więcej 4-6 godzin przed snem, tętno zdejży wtedy przyspieszy i zwolni.

### ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

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

**PO KOLACJI** ranking łubowice na amen ad 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.

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

**WIECIEJ MELATONINY** Jedz nieo z tylną się senny: dżido bananów, wypij mleko albo sok waniliowy. Wg Harvard Medical School wszystkie te produkty pobudzają produkcję melatoniny.

**PRZYHAMUJ TĘTNO** Wzwa wolny, głęboki wdych przez 3 sekundy iarda wysiłku i twój cyklicznie. Okazyjny uły wają: przępnij, nie miedzi klaki pierśowej. Po kilku minutach aktywność mózgu spadnie i zrobisz się senny.

**ORGAZM NASENNY** Uczni z Laboratory of Physiology w Strasbourgu odkryli, że orgazm wywołuje hormony, które występują nie tylko w klatce mięśniowej, ale także w mózgu, dając zagn zdraza 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 pręgnij do następnego. Powtórz z cały zestaw 5 razy.

- 1. BIEG BOKSERSKI**  
W czujnym tempie ukończ na przemian w tył i przód, jak w boksie. 6. pominięcie w przód i w tył, 6. pominięcie w przód i w tył, 6. pominięcie w przód i w tył.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**  
Przyjmij pozycję do pompek. Spróbuj unieść nogi i wyprostować je w powietrze. Wyprostuj nogi i wyprostuj je w powietrze.
- 3. PRZYSIADY Z OBROTEM**  
Siadaj prosto w siłku i odwróć się. Złóż przód i tył. Wyprostuj nogi i wyprostuj je w powietrze. Wyprostuj nogi i wyprostuj je w powietrze.

**23:00** Temperatura w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zaśniesz. Według francuskich specjalistów z Clinique du Som w pójżenie, optymalna temperatura to 16-19 C. Jesli nago – podkrecz 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  
DO MAKSYMUM  
EFEKTÓW.



## SZYBKI RESTART

Podane treningi wykonuj jeden po drugim bez przerwy między nimi. Po zakończeniu całego cyklu trenowania nie gwałtownie kończ, tylko powoli wróć do normalnego tempa i wydechnij. Wykonaj 5 razy, w przerwach odpocznij 30 sekund.

OBWÓD A  
POWTÓRZ  
4 RAZY

**01**  
**POMPKI SZCZĘPKA**  
**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). Zgnijając ręce w łokciach, zrób pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (B). Wróć do startu.

**02**  
**SPRACIŁ WYKROCYŃ**  
**16 POWTÓRZEŃ**

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



OBWÓD B  
POWTÓRZ  
5 RAZY

**03**  
**POMPKI**  
**SUPERMANN**  
**10 POWTÓRZEŃ**

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

**04**  
**ROKNOŁY**  
**POWTÓRZEŃ**  
**10 POWTÓRZEŃ**

Ułóż ręce, łokcie i biodra blisko siebie (A). Powoli – nawet przez 3–4 sekundy – obróć się (B), aż przyjmiesz pozycję do damskiej wersji pompki. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

LICZBY

10 MINUT



10 MINUT

10 MINUT

10 MINUT

# JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

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

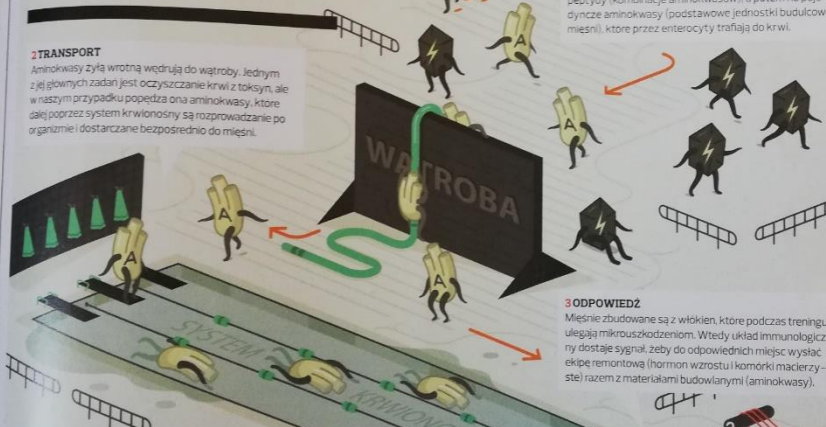


## 1 TRAWIENIE

Enzymy w żołądku i dwunastnicy i jelicie cienkim tną łańcuchy białka, wiążą i rozkładają proteiny na pierwiastki 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 rozprawdane po organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.

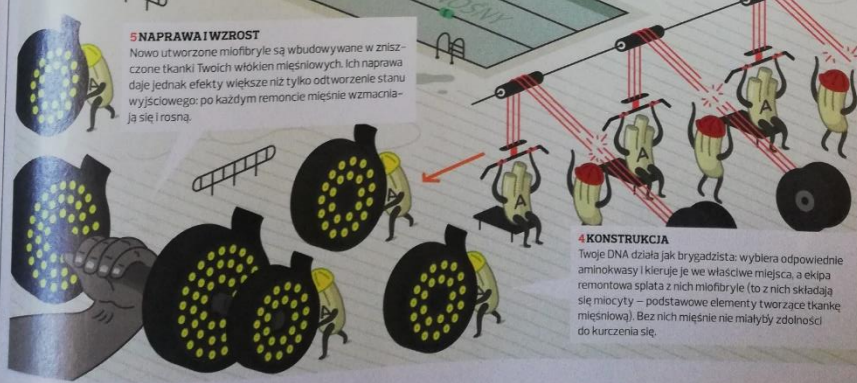


## 3 ODPOWIEDŹ

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).

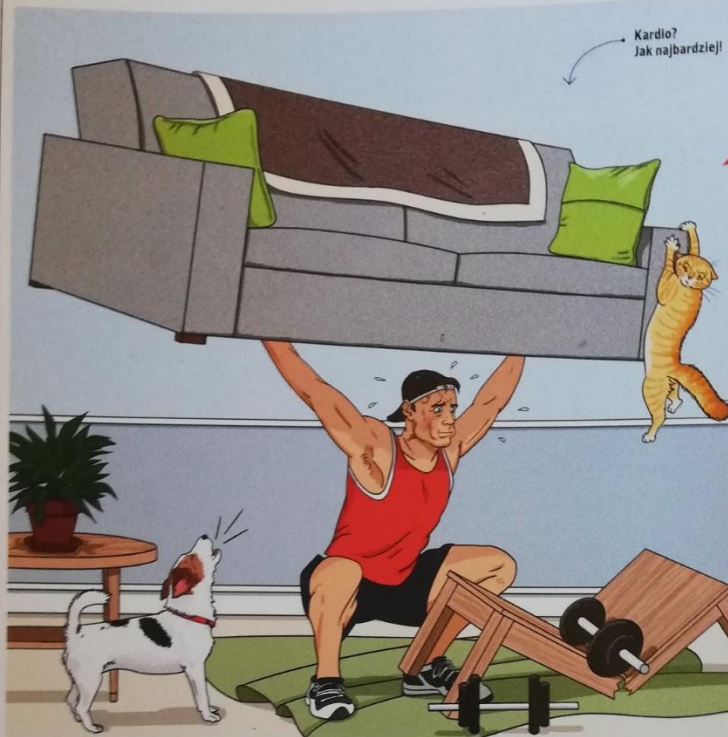
## 5 NAPRAWA I WZROST

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 wzmacniają się i rosną.



## 4 KONSTRUKCJA

Twoje DNA działa jak brygadzista: 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

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



## 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 zębna 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

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 kaniapie 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 kaniapie. 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 wyprustu 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?