

**Wychowanie Fizyczne: od 20-04-2020 do 25-04-2020**

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

**Klasa II br i III br**

Dzień dobry uczniowie, zaczynamy kolejny tydzień e- lekcji wuefu. Pamiętajcie pozostać w domach zgodnie z zaleceniami Rządu. 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”

-„Bez kompromisów ”-trening

**Wtorek**

-Artykuł naukowy „ Jak z białka powstają mięśnie”

-Rozciąganie po treningu jako kluczowy element regeneracji.

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/tytuł/trening/Facebook/colherbata/czekolada/re-maile/filmy akcji

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

**WYRÓWNAJ POZIOM CUKRU**  
„Pożeni cukru we krwi powinien być stabilny przez sen” – 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 problematyczny.

**WIĘCEJ MELATONINY**  
Melatonina – decydująca o tym, kiedy robisz się senny – narzuca się czasami 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 śpisz. 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 spada 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.

**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 wyścigi nogi, jak w boksie & pominięcie wyginowadając ciało przód. Zasada jest następująca: dla każdej nogi w powietrze taśmę prawa noga i lewa noga.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**  
Przyjmij pozycję do pompek, oparcie ramion odłóż o podłogę i wyciągnij na szerokość barków. Przyciągnij prawe kolano do klatki, wyciągnij lewą rękę i wyprostuj ją nad głowę.
- 3. PRZYSIADY Z OBRÓTEM**  
Siadaj prosto w lekkim odchyleniu. Złóż przysiad i Twoje ciało obróć się w przeciwną stronę do przodu. Wykonaj w tym samym celu w powietrzu, w 180 stopni. Wyładaj.

**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.

**SCIEMNIJ** Kup sobie regulator natężenia światła (powinno być ściemniaj). Możesz też wyłączyć górną lampę i zostawić tylko nocne lampki, lub ciepłe barwy, tym lepiej.

**WIĘCEJ MELATONINY** Jedz niecóż się sennej: dżem, banan, 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 wydech trwałszy tylko 1 sekundę. Odechnij, uły wając, przepny, nie miedzi klatki piersiowej. 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 wywołują nie tylko ukojenie, ale także sen. Teraz już wiadomo, dlaczego orgazm Ci się zdarza po stosunku.

**23:00** Temperatura w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zaśniesz. Według francuskich specjalistów z Clinique du Som w pójaznie, optymalna temperatura to 16-19 C. Jesli nago – podkrecz grzejnik, żeby osiągnęła od 30-32 C.

**21:00** 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45

**18:30** 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45

**23:00**

**23:00** Według Jeffreya Thompsona z Center for Neurosciences Research, główną przyczyną kłopotów ze snem nie jest wcale popołudniowa kawa. Tylko stres. Dlatego postaraj się pozakładać wszystkie pilne sprawy najpóźniej do p. 21.30. Jesli będziesz się nimi zajmował później, wpłyną na jakość Twojego snu.

www.mnscv179.pl

# Poniedziałek -trening

## 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 prostym po drugimi bez sprężenia mięśni. Po zakończeniu wykonywanych ćwiczeń nie przesadzaj kolejno po dniu na regenerację, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Ćwiczenia z tej sekcji strony pokazują widok z boku. A-B. Zrob obwód A, odwrócić jak najniżej między okładkami, aby się na niego nachylić. Po 4 sekundach odwrócić do boku na 50-sekundową pauzę. Następnie do obwodu B. Wykonaj na zmianę okładki do następnego ćwiczenia 5 razy, odwrócić w kierunku 50 s po drugą stronę.

OBWÓD A  
POWTÓRZ  
4 RAZY

#### 01 POMPKI SZLĄPĄKA WŁĄCZAJĄC 12 POWTÓRZEŃ

Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu w wysokość 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 SPRĘŻY WYRÓDZONY BIEŻAK 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 SUPERMANN 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 PŁASKI - POWIĘKSZ Z CORE BARSZC 10 POWTÓRZEŃ

Ukleknij, łydki zabijaj ciężkim core bagiem. Ręce wyprostuj przed siebie (A). Powoli - nawet przez 3-4 sekundy - odważ się (B), aż przyjmiesz pozycję do diametralnej wersji pompki. Opcjonalnie zrób pompkę. Wróć szybko do pozycji początkowej.

LICZBY

ĆWICZENIA



TRWAJĄC  
10  
MINUT

ILUŚĆ  
OBWÓDÓW  
09

PRZED  
LATWY

# Wtorek-artykuł

## JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

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

### 1 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 całym organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.



### 1 TRAWIENIE

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

### 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 brygadziści: 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.

# Wtorek-trening regeneracyjny

## DOKOŃCZ DZIEŁA

Rozciągaj się po treningu, by przyspieszyć proces powiększania mięśni.

**M**ięśnie rosną po treningu. Rozciąganie poprawia elastyczność mięśni i zwiększa zakres ruchu stawów. Odpowiedni stretching przyspiesza regenerację uszkodzonych ćwiczeniami siłowymi włókien mięśniowych. To wszystko oczywiście wiesz, w końcu nie czytasz MH od wczoraj. **Problem w tym, że o stretchingu najczęściej „zapominasz” i po ostatniej serii idziesz prosto pod prysznic.** Potrafimy to zrozumieć. W końcu wyciskanie na ławeczce albo runda na worku to sama radość, podczas gdy rozciąganie... Umówmy się, żaden facet za tym nie przepada. Na szczęście od teraz sprawę możesz załatwić w kilku szybkich ruchach. Zobacz, jak bez wyrzutów sumienia i w lepszej formie kończyć każdy trening.

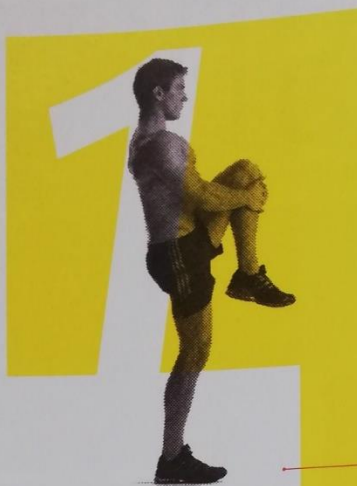
### ZAPYTAJ MH



odpowiada  
**Piotr Makowski,**  
redaktor działu  
**Sport i fitness**  
**Men's Health**

**?** Miałem ambitne wakacyjne plany, ale skończyło się jak zawsze i przez miesiąc nie trenowałem wcale. Mogę kontynuować poprzedni plan?

**✓** To zależy od tego, w jakim stopniu zaawansowania programu byłeś. Jeśli dopiero go rozpoczęłeś, nie powinno być problemu. Inaczej rzecz wygląda, jeśli byłeś w formie, dzięki której radziłeś sobie z obciążeniami, które normalnie stanowią dla Ciebie wyzwanie. Wówczas musisz zdać sobie sprawę z tego, że startujesz po takim miesiącu laby może nie od zera, ale na pewno z okrojonymi możliwościami. Jednak to Ty najlepiej znasz swój organizm. Pierwsze treningi po urlopie zrób po prostu z ciężarem o 50-60% niższym niż przed wakacjami. Wszystko gra? Po tygodniu rozruchu będziesz gotowy na większe wyzwania.



### 1 KOLANA DO KLATKI

Rozciągasz: pośladki, tył ud

**TWÓJ RUCH** Stan prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luzno po bokach. Unies wysoko w stronę klatki piersiowej lewe kolano. Złap mocno oburącz lewą nogę tuż poniżej kolana. Stojąc prosto i trzymając proste plecy, przyciągnij nogę do środka klatki piersiowej, aż poczujesz, że mocno rozciągasz wyróżnione wyżej mięśnie. Rozluźnij chwyt po 5 sekundach. Wróć do startu.

### 2 MOCNY WYKROK

Rozciągasz: pachwiny, pośladki, nogi

**TWÓJ RUCH** Zrób krok do przodu lewą nogą, stopę ustawiając na godzinie 11. Obniż pozycję do pełnego wykroku, aż udo Twojej lewej nogi znajdzie się w pozycji równoległej do podłoża. Prawe kolano zatrzymaj nad podłożem. Trzymając proste plecy, pochyl się do przodu, ułóż dłoń na wewnętrznej stronie uda na podłożu i obniż na 5 sekund biodra.



### 3 RĘKA DO SUFITU

Rozciągasz: środkowy odcinek pleców, klatkę piersiową, mięśnie karku

**TWÓJ RUCH** Rozluźnij się odrobine względem poprzedniej pozycji (tj. unieś odrobine biodra), po czym, utrzymując lewą dłoń na podłożu, zrotuj korpus, by prawą dłoń sięgnąć jak najwyżej w stronę sufitu. Obie ręce powinny tworzyć linię prostą. Po 5 sekundach z powrotem opuszcza ręce.



### 4 UNIESIONE BIODRA

Rozciągasz: tył ud, łydki

**TWÓJ RUCH** Utrzymując ręce na podłożu, wypchnij biodra w tył, a następnie wyprostuj obie nogi. Po 5 sekundach dźwignij się do pozycji startowej. Powtórz całość na drugą stronę. Właśnie zakończyłeś trening.

