

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

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa VII

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.

Wtorek

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

Środa

-„Bez kompromisów ”-trening

Piątek

-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.

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/tyton/trening/Facebook/colherbata/czekolada/e-maile/filmy akcji

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

WYRÓWNAJ POZIOM CUKRU

„Poziomy cukier we krwi powinien być stabilny przez dzień” – wypassa di Neil Stouffer z Harvard School of Public Health – hormonu stresu. W rezultacie Twoje tętno przyspiesza, a Tobie jest trudniej zasnąć. Z kolei gdy jest za wysoki, również możesz być pobudzony.

PO KOLACJI ZANIEJMUJĄCĄ NA SIENIĄDZIE DZIWA

NIŚKIE Na kolację zjedz wolno przyswajalne węglowodany, które zdławią Ci stabilny poziom glikemii w nocy. Szukaj produktów o niskim indeksie glikemicznym, np. razowy makaron al dente.

WIĘCEJ MELATONINY

Melatonina – decydująca o tym, kiedy robisz się senny – narzuca się czasami hormonom stresu, 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 wytwarzania melatoniny niż przyjmowanie jej w formie suplementów.

SCIEMNIAJ Kup sobie regulator natężenia światła (powoli je ściemniaj). Możesz też wyłączyć górną lampę (pozostaw tylko boczną lampę i lampki, na ciepłej barwy, tym lepiej).

ZWOLNIJ TĘTNO

Im szybciej masz tętno, tym gorzej spiesz. Po zaśnięciu tętno spada o około 10%. Jeśli uda Ci się wyusić zwolnienie tętna, będzie Ci łatwiej zasnąć. Dobrym sposobem jest popokładawczy trening. Po wysiłku tętno znacznie spada i natężenie najmniejsza tendencja. Najlepiej jest znieść się nieco więcej 4-5 godzin przed snem, tętno zdąży wtedy przyspieszyć i zwolnić.

PRZYHAMUJ TĘTNO Wóz wolno, głęboki wdech przez 3 sekundy i robisz wydech i wciągasz tyle samo. Oddychaj, używając przepony, nie mięśni klatki piersiowej. Po kilku minutach aktywność mózgu spadnie i zrobisz się senny.

ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

Zeby szybciej zasnąć, musisz obniżyć temperaturę ciała. Fizjologicznie matry jest najwyższa między godziną 18 a 20. Jeśli wtedy właśnie pozwolisz ciału się znieść, ono zacznie oddawać ciepło i rozpocznie proces schładzania, co opóźni obniżenia tętna (o czym mowa powyżej) spowoduje również spadek ciepłoty ciała i ułatwi Ci zasnąć.

ORGANIZM NASENNY Uczęrniał Laboratory of Physiology w Stanfordu odkrył, że organizm wytworzył hormony, które wydłużają się też w faale magnezowego snu. Teraz już wiemy, dlaczego staraj się zasnąć po słońcu.

TRENING NASENNY
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. Powtarzaj cały zestaw 3 razy.

- 1. BIEG BOKSERSKI**
W szybkim tempie biegaj przez 1 minutę w kierunku przodu i z powrotem. W tym czasie oddychaj przez nos.
- 2. WSPINACZKA POZIOMA**
Wyciągnij ręce do przodu, podnieś biodra i wyprostuj nogi. W tym czasie oddychaj przez nos.
- 3. PRZYSIADY Z OBRÓTIEM**
Wyciągnij ręce do przodu, podnieś biodra i wyprostuj nogi. W tym czasie oddychaj przez nos.

21:30 Według Jeffreya Thompsona z Center for Neurosciences Research, główną przyczyną kłopotów ze snem nie jest wcale populodniowa kawa. Tylko stres. Dlatego postaraj się pozakławać wszystkie pilne sprawy najpóźniej do 21:30. Jeśli będziesz się nimi zajmował później, wpłyną na jakość Twojego snu.

23:00 Temperatura w sypialni też ma wpływ na to, jak szybko zasnąs. Według francuskich specjalistów z Centre de Santé w pizanie, optymalna temperatura to 16-19°C. Jeśli nagle – podkres greckiego – przydałoby się obniżać do 10-12°C.

www.mindbody.pl

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 wykonaj jeden po drugim bez przerwy między nimi. Po zakończeniu całego cyklu trenowania nie przerywaj kolejnych ćwiczeń regeneracyjnych, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Ciężar ciała nie jest idealnym wskaźnikiem siły i wydolności. Aby dowiedzieć się, jak naprawdę wygląda Twoja kondycja, wykonaj testy siły i wydolności. Wykonaj je w tym samym czasie, aby móc je porównać. Wykonaj je 5 razy, w przerwach 50 s po drugim i trzecim.

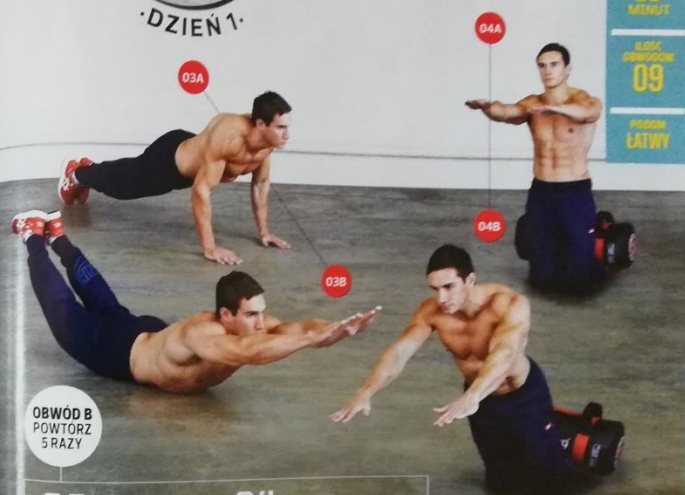
OBWÓD A
POWTÓRZ
4 RAZY

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
SPRĘCZ WYKROKÓW
16 POWTÓRZEŃ

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



OBWÓD B
POWTÓRZ
5 RAZY

03
POMPKA
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 ruchu. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

04
PŁASKI - POWIĘKSIŃ
Z CORE BASTIEM
10 POWTÓRZEŃ

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

LICZBY

FORMY MIĘSNI



TRWAŁOŚĆ
10
MINUT

LIŚC
OBWÓDÓW
09

PIĘKNO
LATWY

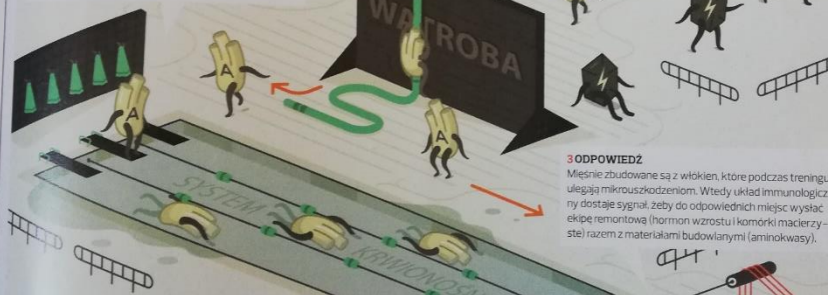
Piątek

JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

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

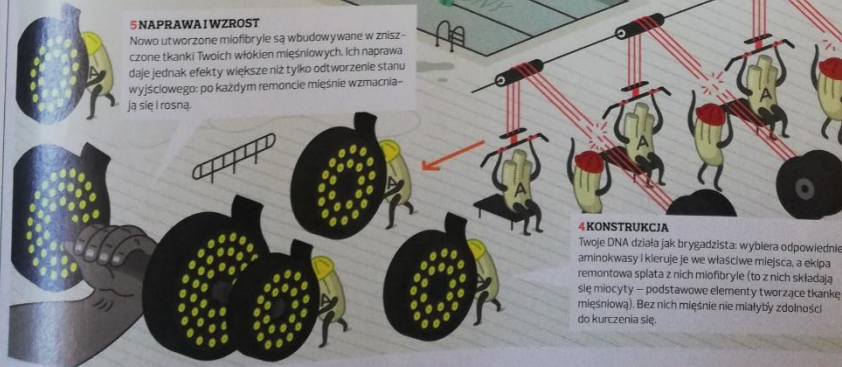
1 TRANSPORT

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 organizmie i dostarczane bezpośrednio do mięśni.



2 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.



3 ODPOWIEDZ

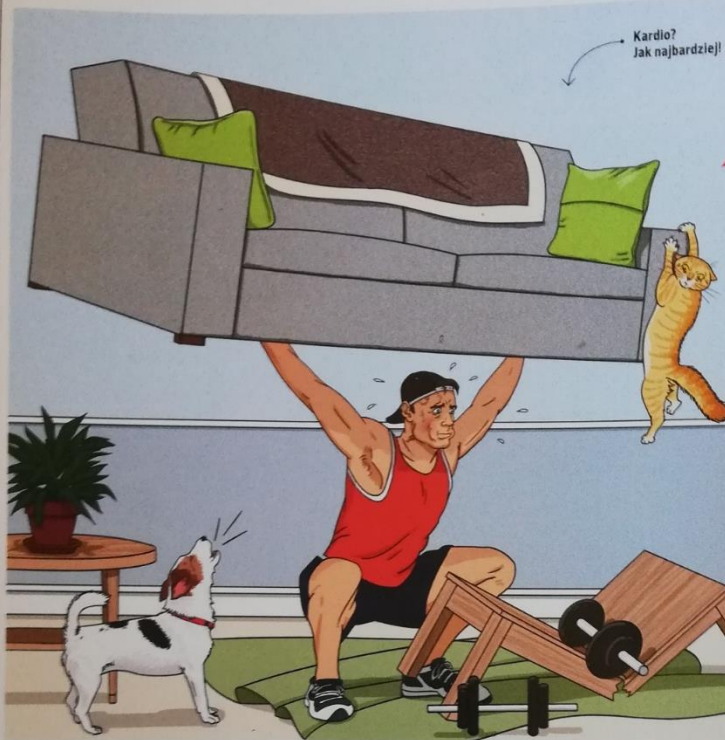
Mięśnie zbudowane są z włókien, które podczas treningu ulegają mikroszkodzeniom. Wtedy układ immunologiczny dostaje sygnał, żeby do odpowiednich miejsc wysłać ekipę remontową (hormon wzrostu i komórki macierzyste) razem z materiałami budowlanymi (aminokwasami).

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.

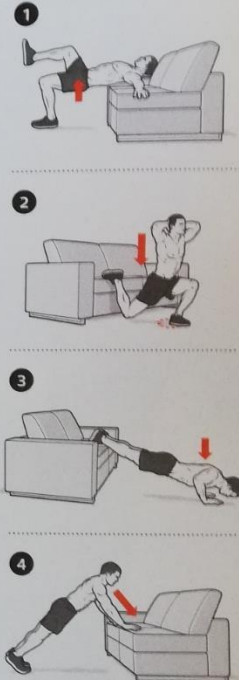
FOT. JAKE MCGUIRE

ALFA FITNESS



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 chipsach popuścić pasa. 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 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 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 podłóż 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?