

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

**Tematyka zgodna z podstawą programową.**

### **Klasa PDP2**

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

#### **Czwartek**

-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



# 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 problem po drugim bez przerwy między nimi. Po zakończeniu wszystkich trzech nie przesadzaj kolejno po dniu na regenerację, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Cwiczenia z tej sekcji strony pokazuj w dwóch obwodach – A i B. Zrób obwód A, odpoczywając jak najkrócej między okładkami, a następnie na niego natychmiast. Po 4 rundach odwróć sobie na 50-sekundową pauzę i przejdź do obwodu B. Wykonaj na zmianę okładki po sobie na jedno ćwiczenie 5 razy, odpoczywając 30 s po drugą okładkę.

OBWÓD A  
POWTÓRZ  
4 RAZY

#### 01 POMPKI SZLĄPAKA WYKONAJ 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 WYKROK WYKONAJ 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 PISZKIŁKA 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 ruch. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

#### 04 KADŁUŻY – POWIĘKSZ Z CORE BARSZCZ 10 POWTÓRZEŃ

Ukleknij, łydki zabijaj ciężkimi core bagami. 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



TRWAJĄCY  
10  
MINUT

ILUŚĆ  
OBWODÓW  
09

PRÓBA  
LĄTWO



# Czwartek-artykuł

## JAK Z BIAŁKA POWSTAJĄ MIĘSNIE

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

### 2 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.



### 1 TRAWIENIE

Enzymy w żołądku i dwunastnicy i jelicie cienkim trną łączyce białka wiązania i rozkładają proteiny na pierwiastki (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.

# Czwartek-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.

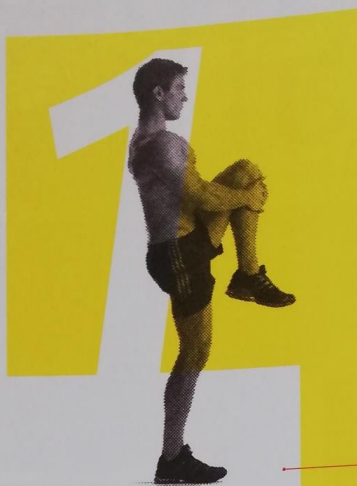
### ZAPYTAJ MH



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 rozpocząłeś, 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** Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luzno po bokach. Unieś 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 po 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 opuść rękę.



### 4 UNIESIONE BIODRA

Rozciągasz: tył ud, hydki

**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.

