

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

Tematyka zgodna z podstawą programową.

Klasa VI

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”

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.

Pamiętajcie o krótkich filmach z ćwiczeń będą fajne oceny.

Pozdrawiam :Tomasz Podemski



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 sprzecznych między nimi. Po zakończeniu każdego z nich nie przesadzaj kolejno go dnia na regenerację, tylko od razu rozpocznij następny cykl trzech treningów. Cwiczenia z tej sekcji strony pokazują w dwóch obwodach – A i B. Zrób obwód A, odwołując się jak najwięcej między okładkami, a następnie na jego miejscu. Po 4 rundach odwołaj się do obwodu B. Wykonaj na zmianę obwód A i B. Wskazania w ćwiczeniach 5 razy, odwołując się do 50% podajemy naciąg.

OBWÓD A
POWTÓRZ
4 RAZY

01 POMPKI SZLĄPANKA WOLNIE 12 POWTÓRZEŃ

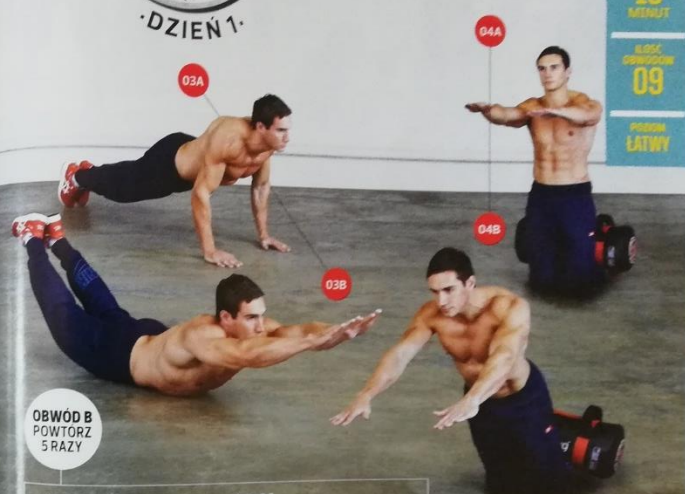
Przyjmij pozycję do pompki, ręce rozstawiając trochę szerzej niż na szerokość barków blisko ławki, by bez problemu w wysokość unieść biodra. Stopy ułoż razem na ławce (A). Zginając ręce w łokciach, zrób pompkę, aż Twoje czoło znajdzie się tuż nad podłogą (B). Wróć do startu.

02 SPINACZ WYRÓDZONY DŁYMA 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. To jedno powtórzenie. Wróć do pozycji startowej, by zacząć następną pompkę.

04 PIONOWY PIONOWY Z CORE BARSZCZ 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



TRWAJĄCE
10
MINUT

ILUŚĆ
OBWODÓW
09

PRÓBA
LĄTWO

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 łącznie 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).

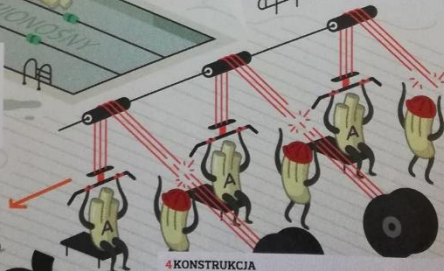
5 NAPRAWA I WZROST

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 wzmacniają 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 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 zgrabna okazja, by przy piwku i czipsach 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 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?