20.04.2020 r.

Branżowa Szkoła I Stopnia Przedmiot :Wychowanie fizyczne
Klasa: I t/h g, IIh

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania dnia 06.04.2020 r. Ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda

Objaśnienia:
leżenie przodem- leżenie na brzuchu, leżenie tyłem- leżenie na plecach
PW- pozycja wyjściowa
R- ruch
RR- ręce, NN- nogi
PR- prawa ręka, LR- lewa ręka
PN- prawa noga, LN- lewa noga

Ćwiczenie 1
PW- pozycja pompki z brzuchem napiętym, plecy wyprostowane
R- przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, stopy dotykają podłoża, wróć do PW równoległeprzyciągając do klatki lewe kolano.Wykonuj ćwiczenie przez 1 min. Pamiętając aby biodra i tułów były nieruchome.

Ćwiczenie 2
PW- leżenie na boku opierając się na łokciu, stopa nogi zew. z przodu stopy wew., ręka zew. W kierunku sufitu
R- unieś biodra, napnij brzuch udz i pośladki. Trzymając brzuch napięty, wykonaj skręt tułowia tak, aby łokiec ręki zew. Znalazł się na podłodze, a druga ręka była w powietrzu. Powtórz 5 razy

Ćwiczenie 3
PW- leżenie tyłem, RR wzdłuż ciała biodra i kolana zgięte pod kątem 90 stopni
R- poruszaj miednicą w przód i w tył, tak, aby znaleźć komfortową pozycję dla pleców, weź 3 oddechy. Po 3 wydechu zaciśnij usta i staraj się wypuścić powietrze po raz kolejny. Powtórz 5 razy

Ćwiczenie 4
PW- leżenie tyłem, NN wyprostowane, RR wyciągnięte nad gloą
R- napnij brzuch, unieś barki i NN tak, aby dolny odcinek pleców dotykał podłogi.Wytrzymaj 5 sek. Powtórz10 razy

Ćwiczenie 5
PW- leżenie tyłem RR pod dolnym odcinkiem pleców, łokcie uniesione lekko nad podłogą, jedna noga zgięta w kolanie
R- napnij brzuch i delikatnie unieś głowę i barki od podłoża. Wytrzymaj 10 sek. Powtórz 5 razy

Ćwiczenie 6
PW- leżenie tyłem, NN zgięte w kolanach uniesione na wys. Bioder, RR skrzyżowane za głową, łokcie szeroko
R- naprzemiennie przybliżaj łokieć do przeciwległego kolana, jednocześnie prostując drugą nogę. Powtórz po 10 razy na każdą stronę

Ćwiczenie 7
PW- leżenie tyłem, NN proste w kolanach, RR wyprostowane
R- dotykaj dłońmi stóp robiąc krótkie spięcia. Zrób 10-20 razy wolna, 10 razy szybko

Zapoznajcie się z treścią tematu: Nadciśnienie tętnicze- definicja, czynniki ryzyka, powikłania

Nadciśnienie tętnicze- definicja, czynniki ryzyka, powikłania

Nadciśnienie tętnicze to choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi, czyli ciśnieniem tętniczym o wartości 140/90 mm Hg lub więcej. Chorobę tę rozpoznaje się na

podstawie kilkukrotnych pomiarów ciśnienia krwi, wykonywanych zazwyczaj w kilkudniowych lub kilkutygodniowych odstępach.

Nadciśnienia tętniczego nie można zdiagnozować, opierając się na pojedynczym pomiarze ciśnienia krwi.

U większości chorych nie stwierdza się konkretnej przyczyny rozwoju nadciśnienia tętniczego. Na jego podwyższone wartości może wpływać wiele czynników:

- dziedziczna skłonność
- otyłość, zwłaszcza tzw. otyłość brzuszna (zwiększenie obwodu brzucha)
- duże spożycie soli
- proces starzenia się organizmu.

W zależności od przyczyny wywołującej wzrost ciśnienia tętniczego, chorych dzieli się na dwie grupy:

1. u zdecydowanej większości pacjentów (ponad 90%) występuje tzw. nadciśnienie pierwotne, inaczej zwane samoistnym, co oznacza, że przyczyna nadciśnienia jest złożona i jeszcze nie w pełni poznana – wskazuje się na udział genów, środowiska, diety, stresu i stylu życia
2. u 5–10% chorych na nadciśnienie tętnicze stwierdza się tzw. nadciśnienie wtórne, zwane też objawowym. U tych chorych podwyższone ciśnienie tętnicze jest tylko objawem innej choroby, dotyczącej najczęściej nerek, dużych tętnic lub zaburzeń czynności gruczołów wydzielających substancje regulujące wysokość ciśnienia krwi (np. choroby tarczycy, przytarczyc, nadnerczy). Właściwie przeprowadzone badania umożliwiają wykrycie i usunięcie przyczyny wywołującej wzrost ciśnienia krwi, a tym samym wyleczenie i trwałe uzyskanie prawidłowego ciśnienia tętniczego.

Jak często występuje nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą częstą, w populacji ogólnej dorosłych Polaków <80. rż. Występuje u 32% osób (czyli mniej więcej u co trzeciej osoby). Częściej chorują mężczyźni.

Jak rozpoznać nadciśnienie tętnicze?

Najprostszy sposób wykrycia choroby to systematyczny pomiar ciśnienia tętniczego. Należy go przeprowadzać raz w roku, nawet u osób z prawidłowym ciśnieniem.

Stwierdzenie w jednorazowym, przygodnym pomiarze umiarkowanie podwyższonego ciśnienia krwi nie zawsze świadczy o nadciśnieniu tętniczym (zobacz wyżej), ale powinno skłonić pacjenta do wykonania dalszych pomiarów oraz zgłoszenia się do lekarza w celu przeprowadzenia właściwej oceny wysokości ciśnienia tętniczego.

Osoba, u której stwierdzono nadciśnienie tętnicze, powinna się zaopatrzyć w aparat do pomiaru ciśnienia i nauczyć (pod kierunkiem lekarza lub wyszkolonej pielęgniarki) samodzielnie mierzyć ciśnienie krwi. Samodzielne pomiary ciśnienia tętniczego są bardzo ważne, dlatego lekarz przy podejrzeniu nadciśnienia zaleca pacjentowi prowadzenie

dzienniczka pomiarów ciśnienia. Ważna jest także technika wykonania pomiaru ciśnienia. Oprócz pomiarów domowych, lekarz na wizycie także dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego. W niektórych przypadkach lekarz może zlecić 24-godzinny automatyczny pomiar ciśnienia tętniczego (holter).

Zagrożenia wynikające z nadciśnienia tętniczego

Nadciśnienie tętnicze na ogół przez długi czas nie powoduje dolegliwości (czasem może powodować objawy, które trudno pacjentowi powiązać z nadciśnieniem, np. ból głowy lub łatwość męczenia się), rozwija się skrycie i po latach prowadzi do niekorzystnych zmian w sercu (np. zawału lub niewydolności serca), mózgu (udaru mózgu), a także w naczyniach krwionośnych i nerkach. Uszkadzając niektóre narządy, podwyższone ciśnienie krwi zaburza ich funkcję, czyli prowadzi do rozwoju tzw. powikłań narządowych nadciśnienia tętniczego. Obecność powikłań (przerost mięśnia sercowego, pogorszenie wydolności nerek, rozwój zmian miażdżycowych) ocenia się, wykonując badania dodatkowe.

Leczenie nadciśnienia tętniczego

U zdecydowanej większości chorych leczenie polega na stosowaniu leków obniżających ciśnienie krwi. Zaleca się także modyfikację dotychczasowego stylu życia.

Zmiany stylu życia, na które powinieneś się zdecydować, jeśli chorujesz na nadciśnienie tętnicze:

- **schudnij i/lub utrzymuj właściwą masę ciała**; obwód Twojego brzucha (talii) nie może przekraczać 88 cm (kobiety)/102 cm (mężczyźni)
- **ogranicz spożycie soli kuchennej** do <6 g na dobę (6 g = 1 łyżeczka), nie dosalaj potraw, unikaj produktów konserwowanych związkami sodu
- **zmień dietę** – ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, jedz więcej warzyw, owoców (bogatych w potas) i ryb
- **rzuć palenie**, unikaj biernego narażenia na dym tytoniowy
- **ogranicz spożycie alkoholu**
- **zwiększ swoją aktywność fizyczną** – spaceruj, pływaj, zacznij jeździć na rowerze, codziennie, systematycznie podejmuj wysiłek o umiarkowanej intensywności przez 30–45 minut.

Poprawne odżywianie w celu uniknięcia nadciśnienia tętniczego

1. **Zastąp sól innymi przyprawami** – np. pieprzem czy przyprawami korzennymi. Pamiętaj, że sól jako tani i powszechnie dostępny konserwant jest dodawana do większości przetworzonych produktów spożywczych, w tym pieczywa, serów