**Klasa V**

**Temat: Nauka i doskonalenie stania na rękach przy drabince (ścianie) - asekuracja**

Uczniu!

W poniższym linku przesyłam Ci zestaw ćwiczeń do wykonania w domu. Linki należy skopiować i otworzyć w przeglądarce. Zawierają one wszelkie instrukcje, do których należy się stosować. Ilość powtórzeń ćwiczeń w rozgrzewce oraz czas zależy od Ciebie. Pamiętaj o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczenia – usuń meble wokół siebie. Do ćwiczeń zaangażuj swoich bliskich.

**Rozgrzewka:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CDZFLu_6V7c>

**Część główna**

**zapoznaj się z linkami ćwiczeń;**

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/ramiona/stanie-na-rekach-nauka-krok-po-kroku-wideo-aa-Bm5Q-t6Dp-HktE.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=WMcbdCLkSKE>

**Doping** - jest to sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodnika metodami wykraczającymi poza normalny trening. Ogólnie za doping uważa się metody medyczne, potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, które zostały oficjalnie zabronione. Zwalczaniem dopingu na świecie zajmuje się Światowa Komisja Antydopingowa

Doping jest powszechnie używany w sportach wytrzymałościowych np. kolarstwie,  
w maratonach podawane są środki takie jak erytropoetyna, która podnosi utlenowanie krwi, przez co mięśnie są zdolne do zwiększonego wysiłku oraz występuje transfuzja krwi. Zazwyczaj celem transfuzji jest zwiększenie do maksimum liczby czerwonych krwinek  
w organizmie, gdyż to one odpowiadają za szybki transport tlenu do mięśni. Większa liczba czerwonych ciałek we krwi oznacza wzrost wytrzymałości a także zwiększoną zdolność do krótkotrwałego wysiłku fizycznego. W sportach walki stosuje się stymulanty np. amfetaminę bądź efedrynę, które działają pobudzająco psychomotorycznie na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy. Bokserzy często tez stosują narkotyczne środki przeciwbólowe takie jak morfina. Narkotyki te powodują odporność boksera na ciosy i znieczulenie bólu np.  złamanego nosa. Ciężarowcy, trójboiści siłowi oraz kulturyści stosują steroidy anaboliczno-androgenne np. nandrolon, testosteron. Powodują one szybko przyrost masy mięśniowej oraz siły. Oprócz sterydów anaboliczno-androgennych kulturyści stosują także diuretyki-czyli środki moczopędne, które zwiększają wydalanie wody z organizmu co jest bardzo przydatne na zawodach gdzie obowiązują kategorie wagowe, diuretyki powodują tez uzyskanie "rzeźby" mięśni jak również wydalenia z moczem innych środków dopingujących. Nie można zapomnieć też o hormonie wzrostu często stosowanym przez kulturystów, głównym działaniem hormonu wzrostu jest pobudzanie wzrostu masy ciała i wzrost.

**Waszym zadaniem jest znalezienie informacji  jakie są skutki stosowania dopingu i przesłanie na adres zwrotny placówki.**