

## MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT



### CESTA NA ZÁKLADNU

Být vytrvalý znamená zlepšovat svojí fyzickou odolnost, funkci plic, srdce a svalů.

Pokud chodíte po obchodním centru, procházíte muzeum nebo les, či jen chodíte z domova do školy a zpět pomáháte udržovat své svaly, srdce a plíce v dobrém stavu a zdravé. Budete silnější a díky tomu vydržíte pracovat po dlouhou dobu.



### ÚKOL MISE: **Trénink Vytrvalosti**

- Změřte si v okolí školy trasu o vzdálenosti:
  - ⇒ 400 metrů
  - ⇒ 800 metrů
  - ⇒ 1200 metrů
  - ⇒ 1600 metrů

Může to být okruh na vašem školním hřišti, cesta v okolí školy nebo na jiném zajímavém místě.

- Projděte trasu svým vlastním tempem, můžete běžet i jít krokem.
  - ⇒ Začněte tím, že se pokusíte dokončit v co nejkratším čase trasu 400 metrů.
  - ⇒ Postupně prodlužujte trasu až do vzdálenosti 1600 metrů.
  - ⇒ Všechny trasy samozřejmě nemusíte absolvovat v jeden den, ale postupně.

- Časy, které budete potřebovat na zdolání jednotlivých úseků, si poznačte do deníku mise.

## Proč musí být kosmonaut vytrvalý:

Při zkoumání Měsíce či Marsu, budou astronauti plnit řadu úkolů mimo základnu, jako například sběr vzorků materiálu a provádění vědeckých pokusů. Budou se pohybovat pěšky, nebo jezdit vozítkem (roverem) v širokém okolí základny. Pokud by se jejich rover porouchal, musejí být schopni dojít zpět na svojí základnu až do vzdálenosti 10 kilometrů. Astronauty připravují na jejich práci lékaři a další odborníci zaměřující se na problematiku srdce, svalů, plic. Všichni astronauté musí být dokonale fyzicky připraveni dokončit svou práci i ve ztížených podmínkách.

## Zlepšování Výkonů

- Utíkejte 100m a potom dalších 100m jděte krokem. Tento postup opakujte čtyřikrát.
- Vyzkoušejte si krátké sprinty na basketbalovém hřišti (10-15 metrů).
- Vystartujte s dotykem ruky startovní čáry, v polovině hřiště se znovu dotkněte podlahy a sprintujte zpět. Zakončete opět dotekem ruky na cílovou čáru. Později opakujte celou sestavu dvakrát, nakonec i čtyřikrát.



## Varianty Mise:

- ⇒ Udělejte si dlouhou procházku s celou třídou nebo rodinou.
- ⇒ Změřte a zapište si vzdálenost, kterou jste zdolali.
- ⇒ Tím, že zlepšíte svou vytrvalost, možná zjistíte, že běžecký závod, chůze do kopce, nebo odnesení těžkého batohu bude jednodušší než dříve.