

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA

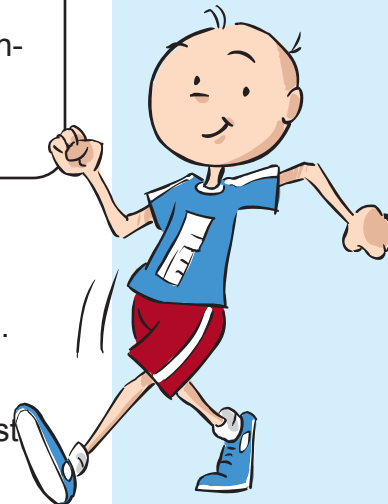


VAŠA MISIJA: **Vračanje v bazno postajo**

Hodite in nato podaljšajte hojo do 1600 m (1 miljo) za izboljšanje pljučne, srčne in druge mišične vzdržljivosti. Prav tako beležite opažanja o izboljšanju pri tej fizični izkušnji vzdržljivosti hoje nazaj za pljuča, srce in druge mišice v Dnevnik misije.

Fizična aktivnost je pomembna za ohranjanje moči mišic in zdravja srca in pljuč. Ko nakupuješ v trgovskem centru, pohajaš po muzeju ali na poti v razred v šoli, tvoje mišice, srce in pljuča s tem pridobijo. Če delajo dalj časa postanejo bolj močne.

VPRAŠANJE ZA MISIJO: Kako bi lahko izvedli fizično aktivnost, ki bi izboljšala vzdržljivost pljuč, srca in drugih mišic?



NALOGA NA MISIJI: **Trening vzdržljivosti**

Izmeri poligon z naslednjimi merami:

- ⇒ 400 m ($\frac{1}{4}$ mi)
- ⇒ 800 m ($\frac{1}{2}$ mi)
- ⇒ 1200 m ($\frac{3}{4}$ mi)
- ⇒ 1600 m (1 mi)

To so lahko krogi okrog igrišča, tekmovalne steze, telovadnice ali vaša soseska.

S svojim lastnim tempom prehodi, teči ali tekmuji po izmerjeni razdalji.

- ⇒ Začni tako, da poskušaš dokončati 400 m ($\frac{1}{4}$ mi).
- ⇒ Počasi povečuj dokler ne presežeš razdalje za 400 m ($\frac{1}{4}$ mi).
- ⇒ Čez čas bi tvoj cilj moral biti dokončanje 1600 m (1 mi).

V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.

Bazna postaja - Domača baza na luni ali na Marsu, kjer so astronauti stacionirani.

Vzdržljivost - sposobnost izvajanja vaj ali fizičnih nalog v daljšem časovnem obdobju.

Rover - vozilo, podobno go-kartu, s katerim se astronauti vozijo po luni in po površini Marsa.

Vračanje v bazo - naloga hoje v razdalji do 10 km (6,2 milje), ki jo astronaut mora biti sposoben opraviti, da se lahko vrne na svojo bazno postajo.

To je dejstvo vesolja:

Pri raziskovanju lune ali Marsa astronauti izvajajo fizične naloge, kot so izvajanje znanstvenih eksperimentov in sestavljanje napajalnih sistemov okrog baze in zbiranje vzorcev kamenja. Prav tako prehodijo dolge razdalje ali jih premagajo z roverjem, da tako ustrezno raziščejo površino. Če pride do okvare njihovega vozila rover, morajo biti sposobni prehoditi razdaljo 10 km (6,2 milj) nazaj do svoje bazne postaje. Astronavte pregledajo raziskovalni znanstveniki v Kardiovaskularnem laboratoriju NASE in trenirajo s strokovnjaki za moč in kondicijo pri NASI da okrepijo svoja pljuča, srce in druge mišice pred svojo misijo. To pomaga NASI, da so njeni člani posadke dobro fizično pripravljene za izpolnitev svojih nalog na misiji in vračanja nazaj do baze, če bi to bilo potrebno.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Šprint 100 m (110 jardov), nato hoja 100 m (110 jardov). To ponovite štirikrat.
- Intervali šprinta na košarkarskem igrišču. Šprint 13 m (42 čevljev), dotik tal z rokami in takojšnja vrnitev na začetek in dotik tal. Šprint 22.6 m (74 čevljev, dotik linije z rokami in nato takojšnja vrnitev na začetek). Storite to dvakrat.
- Ponovite zgornje intervale, tokrat povečajte razdaljo z intervali štirikrat, namesto dvakrat.



Z izboljšanjem sposobnosti za hojo po izmerjeni razdalji boš ugotovil, da ti tek, hoja po hribu ali nošenje težkega nahrbtnika s časom ne predstavljajo takšnih težav in sama hoja bo postala bolj enostavna.

Razmišljajte varno!

- Medtem ko nosijo debelo vesoljsko obleko morajo biti astronauti previdni zaradi pregrevanja v času, ko se iz njihovega telesa sprošča toplota.
- Za hojo obleči vedno primerna oblačila in čevlje.
- Izogni se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Zapomni si, da pred, med in po fizični aktivnosti uživaš zadostne količine vode.

Razširitev misije:

- Izvedite aktivnost kot je dogodek z dvema skupinama, ki delujeta hkrati.
- Pojdite na sprehod ali pohod po določeni razdalji.
- Izvajaj zabavna tekmovanja, tekme ali se pridruži atletski ekipi.
- Sprehajajte se s svojo družino ali prijatelji namesto, da uporabljate prevozna sredstva.

Kontrola statusa: Ali si v svoj Dnevnik misije vnesel nove podatke?