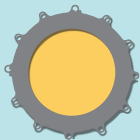


SILNÉ TĚLO ASTRONAUTA



V této misi se naučíme, jaká cvičení nám pomohou posílit břišní a zádomé svalstvo. Zahrajeme si na Kapitána Cruncha a Pilota Plancka.

Úkol mise: Trénink silného těla

Následující aktivity budete dělat ve dvojicích. Při každém cvičení nezapomínejte na rozehřívací a relaxační fázi.

Kapitán Crunch

- Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a chodidly na podložce, paže překřížte na prsou.
- Zvedněte horní polovinu svého těla pouze za pomoci břišních svalů tak, aby se vaše lopatky odlepily od podložky. Sáhněte si na břicho, abyste cítili, jak se vaše svaly zapojují.
- Pouze za pomoci břišních svalů se opět položte zpět na podložku.
- Na povel svého partnera udělejte v jedné minutě tolik sklapovaček, kolik zvládnete.

Pilot Planck

- Lehněte si na záda. Opřete se o svá předloktí a ruce zatněte v pěst. Nohy roztáhněte na šířku svých ramen.
- Za použití pouze svalů paží nadzvedněte své tělo tak, aby se podložky dotýkalo pouze předloktími a prsty u nohou.
- Své tělo byste měli udržet rovné jako prkno.
- Zpevněte své tělo za použití břišních a zádomých svalů.
- Pokuste se v této pozici vydržet aspoň 30 vteřin.

Vyměňte si role a cviky opakujte.

Zádomé a břišní svaly chrání naši páteř, zajišťují správné držení těla a pomáhají hýbat končetinami. Tyto svaly používáme, když si sedáme, leháme, otáčíme tělem, zvedáme předměty nebo jen tak stojíme. Posilováním břišních a zádomých svalů můžeme zlepšit držení svého těla, můžeme lépe balancovat, lépe vyvažovat těžké náklady, lépe se hýbat při sportu nebo se snáze vyvarovat zranění.



A jak to chodí ve vesmíru?



Stejně jako na Zemi se musí astronauti ve vesmíru otáčet, ohýbat, zvedat předměty a přenášet je. Aby mohli plnit své úkoly a snížili riziko zranění, musí mít silné tělo. Kvůli stavu beztíže ve vesmíru však astronautovo tělo slábne rychleji než na Zemi. Z toho důvodu musí věnovat velkou pozornost posilování před, během ale i po misi. Na Zemi mohou astronauti plavat, běhat nebo posilovat. Ve vesmíru používají posilovací zařízení.

Vyzkoušejte něco navíc!

- Pokuste se o navýšení počtu sklapovaček v jedné minutě.
- Prodlužte čas, po který trénujete.
- Zacvičte si Kapitána Cruncha tak, že si nad břichem podržíte medicinbal a pokusíte se udělat tolik sklapovaček, kolik v jedné minutě dokážete. Pozor, nepokládejte si medicinbal na břicho a ujistěte se, že je váš kamarád nablízku, kdybyste potřebovali pomoc.
- Zacvičte si Pilota Plancka tak, že nejprve natáhnete na 30 vteřin do strany jednu, pak na stejnou dobu druhou nohu.
- Prozkoumejte tělocvičnu! Lezte, houpejte se, ručkujte!
- Zahrajte si týmovou hru, jakou je fotbal nebo nohejbal.
- Vyzkoušejte si cvičení, která se soustředí na posilování svalů těla, jako jsou jóga, pilates nebo gymnastika.

Svaly tělesného jádra: Břišní a zádové svaly, které zpevňují a rovnají trup a zároveň jím pohybují.

Předloktí: Část lidské paže, která začíná u lokte a pokračuje k zápěstí.

Páteř: Podpírá tělo živočichů. Skládá se z obratlů, meziobratlových destiček a míchy.



Bud'te opatrní!

Astronauti vědí, že musí posilovat bezpečně, aby snížili nebezpečí zranění.

- Během cvičení dýchejte normálně.
- Během cvičení se soustředte na své břišní a zádové svaly.
- Cvičte opatrně.
- Přestaňte cvičit, jakmile pocítíte bolest nebo nepohodlí.
- Odstraňte všechny překážky a vyhněte se nečekaným povrchům.