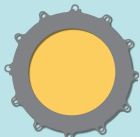


POSILOVÁNÍ POSÁDKY



V této misi budeme cvičit dřepy a kliky, abychom posílili svaly a kosti celého těla.

Silné svaly a kosti jsou důležité pro naše celkové zdraví. Využíváme jich každý den při všem, co děláme, ať už doma, ve škole nebo během hry. Bez svalů bychom jen stěží ráno vstali z postele nebo se ohnuli pro upuštěný předmět na zem. Proto je cvičení tak důležité.



Úkol mise: Posilovací cvičení

Dřepy:

Při provádění dřepů využijte pouze své tělesné hmotnosti, nepřidávejte si žádné zátěže!

- Postavte se s nohama rozkročenýma na šíři ramen, mějte rovná záda, dívejte se dopředu, ruce podél těla.
- Snižte těžiště, během ohýbání kolen udržujte rovná záda. Předpažte, abyste ve dřepu lépe udrželi rovnováhu. Na konci pohybu by stehna měla být co nejvíc rovnoběžná s podlahou a kolena by neměla přesahovat přes palce na nohách.
- Opět se postavte do výchozí pozice.
- Opakujte 10 - 25 x (podle rozhodnutí učitele).
- Jednu minutu odpočívejte.

Kliky:

- Lehněte si na zem na břicho.
- Položte ruce na podlahu na šíři ramen.
- Zvedněte se jen pomocí síly svých rukou tak, aby se spodní část těla nedotýkala podlahy. Té se dotýkají pouze ruce a špičky nohou (pokud to je příliš obtížné, nechte svá kolena na zemi). Tělo je vodorovně se zemí. Toto je výchozí pozice.
- Napněte paže tak, abyste zvedli tělo.
- Vraťte se do výchozí pozice.
- Opakujte cvik 10 - 25 x (podle rozhodnutí učitele).
- Odpočiňte si 1 nebo i více minut.

Celou cvičební sestavu opakujte ještě dvakrát.

A jak to chodí ve vesmíru?



Astronauti musí ve vesmíru provádět fyzicky náročné úkoly, které vyžadují pevné a silné svaly a kosti. Ve stavu beztlíže svaly a kosti mohou slábnout, proto musí astronauti pravidelně cvičit. Cviky pro ně připravují kondiční specialisté z NASA a astronauti nepřestávají cvičit ani ve vesmíru. Musí zůstat dostatečně silní, aby zvládli průzkumné mise.

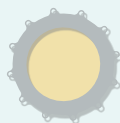
Vyzkoušejte něco navíc!

- Udělejte pět dřepů, v posledním vydržte 30 vteřin. Udělejte dalších pět dřepů, v posledním vydržte celou minutu. Minutu odpočívejte. Celou sérii zopakujte ještě dvakrát (celkem tedy 30 dřepů).
- Udělejte 10 – 25 kliků na míči na cvičení. Tělem musíte na míči balancovat a při tom se rukama odtlačujete tak, abyste udělali klik.
- Vezměte si 0,5 – 1,5 kg činky. Udělejte pět kliků tak, že vaše ruce balancují na činkách. Nyní zvedněte svou pravou rukou činku a přitáhněte si ji do podpaží. Mezitím musíte balancovat na druhé paži. Zopakujte tento cvik celkem desetkrát a pak prostrádejte ruce.
- Zkuste prolézt dětskou prolézačku pouze pomocí síly svých paží.
- Vyjděte a sejděte dlouhé schodiště.
- Soutěžte v přetahování lanem. (Použijte rukavice, abyste se od lana nespálili.)

Posilovací cvičení: Fyzické aktivity, při kterých se užívá odporu k posílení svalů a kostí. Pomáhají zlepšit celkový zdravotní stav a kondici.

Posádka (členové posádky): Lidé, kteří pracují na společném úkolu nebo mají společný cíl a snaží se ho dosáhnout; zde termín označuje astronauty, kteří vzájemně sdílejí misi.

Odpor: Opačně působící síla (gravitace, hmotnost, vybavení)



Cvičením, během kterého používáme svou vlastní tělesnou váhu, můžeme posílit naše svaly a kosti. Nedostatek fyzické aktivity vede k oslabení kostí a svalů a to může zvýšit nebezpečí úrazu.

Bud'te opatrní!

Astronauti se na Zemi pečlivě věnují svému posilování. Díky tomu pak mohou bezpečně posilovat i ve vesmíru.

- Abychom předešli zraněním, je důležité cvičit pomalu a správně.
- Před, během a po jakémkoli cvičení je důležité pít velké množství tekutin, nejlépe vody.