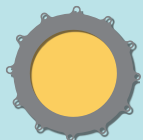


## VYSKOČ NA MĚSÍC



V této misi budeme skákat přes švihadlo a to jak na místě, tak v pohybu. Posílíme kosti, srdce i svaly.

Díky silným kostem můžeme běhat, skákat, pracovat a hrát si aniž bychom se zranili. Kdo má silné srdce a trénované svaly vydrží větší námahu než gaučový povaleč.

### Úkol mise: Trénování skákání

#### Skákání na místě

- Pokuste se skákat 30 vteřin přes švihadlo.
- Odpočívejte 1 minutu.
- Celé opakujte třikrát.

#### Skákání v pohybu

- Pokuste se 30 vteřin skákat přes švihadlo a při tom se pohybujte.
- Odpočívejte 1 minutu.
- Celé opakujte třikrát.

Obě série opakujte celkem třikrát.

## A jak to chodí ve vesmíru?

Na Zemi se díky přitažlivé síle (gravitaci) naše kosti neustále namáhají, protože musí nést váhu našeho těla. Jejich pevnost udržujeme při obyčejných každodenních činnostech jako je stání, chůze, běhání. Astronauti na Mezinárodní vesmírné stanici jsou ale ve stavu beztlíže: volně se vznášejí či plavou. Jejich kosti a svaly jsou zatěžovány jen velmi málo a proto slábnou a ochabují. Kdyby astronauti necvičili, po návratu na Zem by se neudrželi na nohách. Proto mají přesně předepsaný režim cvičení, který pro ně připravují odborníci. Stejně tak musí mít při pobytu ve vesmíru vyváženou stravu, aby tělo mělo dostatek potřebných živin. Silné kosti, svaly a dobře pracující srdce jsou podmínkou pro to, aby astronauti mohli splnit všechny naplánované úkoly, ať už uvnitř Mezinárodní vesmírné stanice či ve volném vesmíru.



Kosti také sílí při cvičení, která využívají jen naši vlastní váhy, například při běhání. I když si jen tak poskakujeme, posilujeme své srdce a cvičíme svaly a kosti. Vydržíme pak více námahy, aniž bychom byli unavení. Když pravidelně trénujeme, zjistíme, že stejný cvik, při kterém jsme se dříve zadýchali, zvládneme bez větší námahy.



## Vyzkoušejte něco navíc:

- Skákejte přes švihadlo 1 minutu na místě. Odpočívajte 30 vteřin. Pak skákejte přes švihadlo 1 minutu ze strany na stranu. Celou sérii zopakujte třikrát.
- Skákejte přes švihadlo 30 vteřin tak, že budete střídat skákání snožmo a na koníčka. Odpočívajte 30 vteřin. Pak skákejte stejným způsobem 1 minutu. Celou sérii opakujte třikrát.
- Skákejte přes švihadlo na místě po dobu 30 vteřin. Dalších 30 vteřin skákejte ze strany na stranu. Pak skákejte 30 vteřin snožmo-na koníčka. Odpočívajte 30 vteřin. Celou sérii opakujte třikrát.
- Spočítejte si, kolik skoků uděláte za předem daný čas.
- Skákejte do dálky a zkuste to i trojskokem.
- Zatancujte si! Při tanci také přeci poskakujeme.
- Uspořádejte se spolužáky ve škole skákaací maraton.
- Vyskočte tak vysoko, jak jen dokážete a pokuste se zpět na zem dopadnout měkce.



## Budte opatrní!

Stejně jako musí mít astronaut rukavice, které mu přesně padnou, musí tobě dobře sedět tvé vybavení!

- Ujistí se, že máš švihadlo ideálně dlouhé: stoupni si doprostřed švihadla a zvedni jeho konce. Měly by sahat přesně do podpaží.
- Při skákání si udržuj vzdálenost od ostatních minimálně na délku dvou natažených paží. Dívej se pod nohy a vyhýbej se nerovným povrchům a překážkám. Při doskakování na zem měj kolena lehce pokrčená.
- Před, během a po jakémkoli cvičení je důležité pít velké množství tekutin, nejlépe vody.

**Vytrvalost:** Schopnost cvičit nebo vykonávat fyzicky náročnou aktivitu po dlouhou dobu.

