

### Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Άλμα για τη Σελήνη

Θα πραγματοποιήσετε εκπαίδευση με ένα σχοινάκι, τόσο στάσιμοι όσο και εν κινήσει, για να αυξήσετε την ενδυνάμωση των οστών και για να βελτιώσετε την αντοχή της καρδιάς και άλλων μυών. Επίσης, στο ημερολόγιο αποστολής θα καταγράφετε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στην εκπαίδευση στις στατικές και εν κινήσει αναπηδήσεις κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας.

#### Ενημέρωση μελών πληρώματος

Τα πιο δυνατά οστά θα σας επιτρέψουν να τρέχετε, να πηδάτε, να εργάζεστε και να παίζετε με μικρότερη πιθανότητα τραυματισμού. Μια πιο δυνατή καρδιά και μεγαλύτερη μυϊκή αντοχή θα σας δώσουν τη δυνατότητα να είστε σωματικά δραστήριοι για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα! Ήδη βελτιώνετε την ενδυνάμωση των οστών, καθώς και την αντοχή της καρδιάς και των μυών όταν αναπηδάτε επανειλημμένα στο ένα πόδι, κάνετε σχοινάκι ή πηδάτε για ριμπάουντ στο μπάσκετ.

#### Σκοπός της αποστολής

Τα οστά σας θα γίνουν δυνατότερα όταν κάνετε ασκήσεις μεταφοράς βάρους, όπως το τρέξιμο ή οι αναπηδήσεις. Με τη σταδιακή εκπαίδευση αναπηδήσεων μπορείτε να ενδυναμώσετε την καρδιά σας και να γυμνάσετε τους μύες σας να δουλεύουν για περισσότερο χρόνο χωρίς να κουράζονται. Μετά την εκπαίδευση, θα διαπιστώσετε ότι ορισμένες δραστηριότητες που έκαναν τους μύες σας να κουράζονται και την καρδιά σας να χτυπά γρηγορότερα, τώρα γίνονται πιο εύκολα.

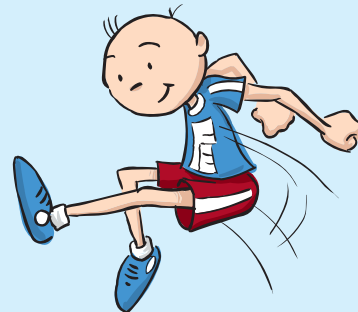
#### ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα μπορούσε να αυξήσει την ενδυνάμωση των οστών, καθώς και την αντοχή της καρδιάς και άλλων μυών;

### ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση αναπηδήσεων

- Στατικά:
  - ☞ Με ένα σχοινάκι, προσπαθήστε να κάνετε επί τόπου αναπηδήσεις για 30 δευτερόλεπτα.
  - ☞ Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα.
  - ☞ Επαναλάβετε τρεις φορές.
  - ☞ Όταν το τελειοποιήσετε, προχωρήστε στην εκπαίδευση εν κινήσει.
- Εν κινήσει:
  - ☞ Προσπαθήστε να κάνετε σχοινάκι ενώ κινήστε σε μια ομαλή επιφάνεια για 30 δευτερόλεπτα.
  - ☞ Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα.
  - ☞ Επαναλάβετε τρεις φορές.
  - ☞ Επαναλάβετε την εκπαίδευση αναπηδήσεων δύο ακόμα φορές.
- Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

**Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευτείτε σαν αστροναύτης.**

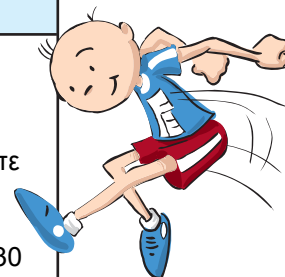


## Πρόκειται για διαστημικό γεγονός

Στη Γη, το βάρος σας πάνω στα οστά σας ασκεί μια συνεχή πίεση. Διατηρείτε την ενδυνάμωση των οστών σας με την τακτική εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων όπως η ορθοστασία, το περπάτημα και το τρέξιμο! Στο Διάστημα, οι αστροναύτες αιωρούνται – χωρίς το φορτίο αυτής της σημαντικής πίεσης και με εξασθένηση των οστών τους. Συνεπώς, βασίζονται στους διατροφολόγους και στους ειδικούς ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης της NASA για τον προγραμματισμό των μενού διατροφής και των σωματικών δραστηριοτήτων που θα τους βοηθήσουν να κάνουν τα οστά τους όσο το δυνατό πιο δυνατά ενώ βρίσκονται στο Διάστημα. Τα πιο δυνατά οστά θα βοηθήσουν τους αστροναύτες να παραμείνουν υγιείς ενώ εκτελούν όλα τα καθήκοντα που τους έχουν ανατεθεί – είτε βρίσκονται μέσα στο διαστημικό όχημα, στη Σελήνη, στον Άρη ή όταν επιστρέψουν στη Γη. Επειδή ορισμένα καθήκοντα μπορεί να περιλαμβάνουν τακτική άρση και μετακίνηση αντικειμένων, συχνά οι αστροναύτες βασίζονται στη δύναμη των οστών τους και στην αντοχή της καρδιάς τους και άλλων μυών τους για την επιτυχή ολοκλήρωση αυτών των καθηκόντων.

## Επιτάχυνση για καλή φυσική κατάσταση

- Κάντε σχοινάκι επί τόπου για 60 δευτερόλεπτα χωρίς διακοπή. Ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα. Κάντε σχοινάκι με πλάγιες αναπηδήσεις για 60 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα τρεις φορές.
- Κάντε σχοινάκι για 30 δευτερόλεπτα κάνοντας αναπηδήσεις με δρασκελισμούς. Ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, κάντε αναπηδήσεις με δρασκελισμούς για 60 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα τρεις φορές.
- Κάντε σχοινάκι επί τόπου για 30 δευτερόλεπτα. Κάντε σχοινάκι με πλάγιες αναπηδήσεις για 30 δευτερόλεπτα. Κάντε αναπηδήσεις με δρασκελισμούς για 30 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα. Κάντε το τρεις φορές.



**Σκεφτείτε την ασφάλεια!**

Όπως ακριβώς τα γάντια του αστροναύτη έχουν το κατάλληλο μέγεθος για να ταιριάζουν στα χέρια του, έτσι και ο εξοπλισμός σας πρέπει να ταιριάζει σε εσάς!

- ⇒ Βεβαιωθείτε ότι το σχοινάκι σας έχει το σωστό μήκος για το ύψος σας.
  - Σταθείτε στη μέση του σχοινού και ανασηκώστε τα άκρα κάτω από κάθε μασχάλη. Εάν οι λαβές ίσα που τις ακουμπούν, τότε έχει το κατάλληλο για εσάς!
- ⇒ Όταν προσγειώνεστε, πάντα πρέπει να λυγίζετε ελαφρά τα γόνατά σας για να είστε ασφαλείς. Ενώ κάνετε σχοινάκι, διατηρείτε απόσταση μήκους τουλάχιστον δύο βραχιόνων ανάμεσα σε εσάς και στους συμμαθητές σας. Αποφεύγετε εμπόδια και ανώμαλες επιφάνειες. Να προσέχετε πού πηγαίνετε!
- ⇒ Θυμηθείτε ότι το να πίνετε πολύ νερό είναι σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.

**Ορολογία αποστολής**  
**Αντοχή** – Η ικανότητα εκτέλεσης μιας άσκησης ή σωματικής εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

## Εξερευνήσεις αποστολής:

- ⇒ Μετρήστε πόσες αναπηδήσεις μπορείτε να πραγματοποιήσετε σε ένα δεδομένο χρονικό διάστημα.
- ⇒ Λάβετε μέρος σε μια ομάδα στίβου και κάντε το άλμα εις μήκος και το τριπλούν.
- ⇒ Προσπαθήστε να χορέψετε, το οποίο περιλαμβάνει επίσης αναπηδήσεις και προσγειώσεις.
- ⇒ Οργανώστε έναν αγώνα αναπηδήσεων με σχοινάκι στο σχολείο σας.
- ⇒ Αναπηδήστε όσο πιο ψηλά μπορείτε να προσγειωθείτε μαλακά.

**Έλεγχος κατάστασης:** Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;