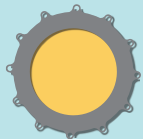


KOSMICKÁ PROCHÁZKA



V této misi budeme napodobovat „medvědí“ a „krabí“ chůzi, abychom posílili svaly a zlepšili koordinaci celého těla.

Abychom během každodenních činností správně využívali svoji váhu a vyhnuli se pádu, potřebujeme být silní a dobře koordinovat své pohyby. Při činnostech jako je jízda na skateboardu, dělání kliků, lezení po zemi nebo při zvedání batohu na záda své svaly i koordinaci procvičujeme.

Úkol mise: Návuk koordinace pohybů a posilování

Odměřte vzdálenost dlouhou přibližně 12 metrů.

„Medvědí“ chůze:

Předkloňte se, položte ruce na podlahu a pohybujte se po všech čtyřech tvářích k zemi jako kolíbající se medvěd.

- Pokuste se zdolat vyměřenou vzdálenost.
- Dvě minuty odpočívejte.
- Dvakrát zopakujte.

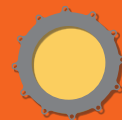
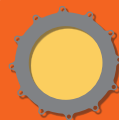
„Krabí“ chůze:

Je vlastně obrácená chůze „medvědí“. Posadte se na zem, ruce položte za sebe, nohy ohněte v kolenou a chodidla nechte na zemi. Zvedněte tělo, tvář je obrácená vzhůru.

- Pokuste se zdolat vyměřenou vzdálenost.
- Dvě minuty odpočívejte.
- Dvakrát zopakujte.

A jak to chodí ve vesmíru?

Stejně jako vy, musí i astronauti cvičit své svaly a koordinaci pohybů. Ve stavu beztíže nemohou totiž chodit stejně jako na Zemi. Místo toho se musí naučit koordinovat své pohyby tak, aby byli schopni se tahem či tlakem přemísťovat z místa na místo. Před zahájením mise tyto pohyby nacvičují například pod vodou s potápěči. Silné svaly a dobrá koordinace pohybů jsou pro astronauty velmi důležité, ať už při pohybech uvnitř vesmírného dopravního prostředku či mimo něj (extravehikulární aktivity).



Vyzkoušejte něco navíc!

- Uspořádejte štafetu se svými spolužáky na šesti metrové dráze. Zdolejte vzdálenost „krabí“ chůzí a zpět na start se vraťte „medvědí“ chůzí. Opakujte celkem třikrát.
- Výše uvedenou štafetu uspořádejte na 18 metrové dráze.
- Zopakujte štafetu, tentokrát si však připevněte na ruce a kotníky závaží.
- Pokuste se pohybovat se „medvědí“ a „krabí“ chůzí nejenom dopředu, ale i dozadu.
- V „krabí“ pozici si v celém týmu zahrajte fotbalík s velkým nafukovacím míčem.
- Nechte chodidla na jednom místě a pohybujte se pouze pomocí svých paží v kruhu jako hodinové ručičky.



Budte opatrní!

Při konstrukci povrchů vesmírných dopravních prostředků musí inženýři z NASA myslet na bezpečnost astronautů. Proto musí být povrchy zcela bez překážek.

- Odstraňte všechny překážky, ohlídejte možná rizika, vyhněte se nerovným povrchům.
- Provádějte tato cvičení pouze na hladkém povrchu, abyste předešli zranění rukou.
- Během cvičení zůstaňte od svého kamaráda na vzdálenost napnuté paže. Neustále sledujte, kam se pohybujete.
- Před, během a po cvičení je důležité pít velké množství tekutin, nejlépe vody.

Fyzická cvičení, při kterých používáme paže a nohy k podepření váhy těla, pomáhají posilovat svaly a zlepšují koordinaci.

