



MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

SÍLA POSÁDKY

trénink síly svalů a pevnosti kostí

**Silné svaly a kosti jsou důležité pro vaše celkové zdraví.
Jsou nezbytné pro veškeré práce doma, ve škole i při hrách.**



Když zvedáte jakoukoliv věc z podlahy, vstáváte z postele, nebo se ohýbáte, abyste viděli pod lavici, používáte svaly horní i dolní části těla. Pohybové aktivity, jako jsou tyto, vám pomohou udržet vaše svaly a kosti silné!

V této misi budete dělat kliky a dřepy pro rozvoj a posílení kostí a svalů horní a dolní části svého těla.

Úkol mise: Trénink síly svalů a pevnosti kostí

Dřepy:

1. Při provádění dřepů využijte pouze své tělesné hmotnosti, nepřidávejte si žádné zátěže!
2. Postavte se s nohama od sebe na šířku ramen, záda rovně, ruce podél těla, dlaně k tělu.
3. Udělejte dřep, snižte své tělo, ohněte kolena, ale udrzte přitom rovná záda.
4. Zvedněte ruce dopředu před tělo pro udržení rovnováhy.
5. Zvedněte své tělo zpět do výchozí pozice.
6. Opakujte 10 - 25 x (podle rozhodnutí učitele).
7. Odpočiňte si 1 minutu a sérii opakujte ještě dvakrát (v další sérii můžete udělat dřepů více než v předcházející).
8. Měřte čas celé série dřepů.

Kliky:

1. Lehněte si na zem na břicho.
2. Položte ruce na podlahu na šíři ramen.
3. Zvedněte se jen pomocí síly svých rukou na napnuté ruce - podlahy se dotýkají pouze ruce a špičky nohou (pokud to je příliš obtížné, mohou zůstat na zemi vaše kolena).
4. Vraťte se do výchozí polohy v lehu na břichu.
5. Opakujte cvik 10 - 25 x (podle rozhodnutí učitele).
6. Odpočiňte si jednu nebo více minut a sérii opakujte ještě dvakrát (v další sérii můžete udělat kliků více než v sérii předcházející).
7. Cvičte jen s využitím své vlastní tělesné hmotnosti, nepřidávejte si žádné další zátěže.
8. Měřte čas celého cvičení

Proč potřebují astronauté pevné kosti a silné svaly:

Astronauti musí provádět fyzicky náročné úkoly ve vesmíru, které vyžadují pevné a silné svaly a kosti. Ve stavu beztláhy ve vesmíru svaly a kosti slábnou, proto musí astronauté pravidelně cvičit. Cviky pro ně připravují kondiční specialisté na Zemi a astronauté jsou pod stálým dohledem během celé své kosmické mise.

Jejich svaly a kosti musí zůstat plně použitelné pro veškerou jejich průzkumnou a vědeckou práci ve vesmíru.

Nedostatek fyzické aktivity může zvýšit riziko úrazu, protože svaly a kosti mohou být slabé a křehké.

Zlepšování výkonů:

Zrychlete série dřepů, zkuste dělat dřepy pouze na jedné noze.

Udělejte sérii kliků s rukama na míči a udržujte při cvičení rovnováhu.

Po dokončení kliku se odrazte a tleskněte rukama nebo dělejte kliky na jedné ruce, potom na druhé ruce.

Varianty mise:

Posilujte ruce šplháním a ručkováním po vodorovně zavěšeném žebříku.