



MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

CESTA NA ZÁKLADNU

trénink vytrvalosti

**Být vytrvalý znamená zlepšovat svojí fyzickou odolnost,
funkci plic, srdce a svalů.**



Pokud chodíte po obchodním centru, procházíte muzeum nebo les, či jen chodíte z domova do školy a zpět pomáháte udržovat své svaly, srdce a plíce v dobrém stavu a zdravé. Budete silnější a díky tomu vydržíte pracovat po dlouhou dobu

Úkol mise: Trénink vytrvalosti

Změřte si v okolí školy trasu o vzdálenosti 400 metrů, 800 metrů, 1200 metrů a 1600 metrů. Může to být okruh na vašem školním hřišti, cesta v okolí školy nebo na jiném zajímavém místě.

Projděte trasu svým vlastním tempem, můžete běžet i jít krokem.

Začněte tím, že se pokusíte dokončit v co nejkratším čase trasu 400 metrů. Postupně prodlužujte trasu až do vzdálenosti 1600 metrů. Všechny trasy samozřejmě nemusíte absolvovat v jeden den, ale postupně.

Časy, které budete potřebovat na zdolání jednotlivých úseků, si poznačte do deníku mise.

Proč musí být kosmonaut vytrvalý:

Při zkoumání Měsíce či Marsu, budou astronauti plnit řadu úkolů mimo základnu, jako například sběr vzorků materiálu a provádění vědeckých pokusů. Budou se pohybovat pěšky, nebo jezdit vozítkem (roverem) v širokém okolí základny.

Pokud by se jejich rover porouchal, musejí být schopni dojít zpět na svojí základnu až do vzdálenosti 10 kilometrů.

Astronauty připravují na jejich práci lékaři a další odborníci zaměřující se na problematiku srdce, svalů, plic. Všichni astronauté musí být dokonale fyzicky připraveni dokončit svou práci i ve ztížených podmínkách.

Zlepšování výkonů:

Utíkejte 100m a potom dalších 100m jděte krokem. Tento postup opakujte čtyřikrát.

Vyzkoušejte si krátké sprinty na basketbalovém hřišti (10-15 metrů).

Vystartujte s dotykem ruky startovní čáry, v polovině hřiště se znovu dotkněte podlahy a sprintujte zpět. Zakončete opět dotekem ruky na cílovou čáru. Později opakujte celou sestavu dvakrát, nakonec i čtyřikrát.

Varianty mise:

Udělejte si dlouhou procházku s celou třídou nebo rodinou. Změřte a запиšte si vzdálenost, kterou jste zdolali.

Tím, že zlepšíte svou vytrvalost, možná zjistíte, že běžecký závod, chůze do kopce, nebo odnesení těžkého batohu bude jednodušší než dříve