

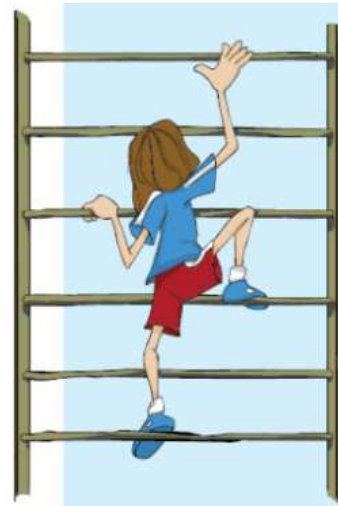


MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

VÝSTUP NA MARSOVSKOU HORU

trénink rovnováhy a koordinace

Mít dobrou koordinaci pohybů a rovnováhu znamená umět rychle a správně reagovat a přizpůsobit svůj pohyb daným okolnostem.



Některé denní aktivity vyžadují hbitost, koordinaci pohybů a rovnováhu – především při sportu, hrách, turistice, ale třeba i při běžné cestě po schodišti.

Během této mise budete lézt a šplhat po tělocvičném žebříku (žebřinách) s cílem zlepšit svůj smysl pro rovnováhu a koordinaci pohybů a posílit své svaly.

Úkol mise: Trénink rovnováhy a koordinace pohybu

Cvičení a lezení po šikmých a kolmých žebřinách nebo cvičné horolezecké stěně.

Výstup a sestup po vnější nebo vnitřní straně žebříku.

Závěs na příčce žebříku. Výsledný čas zaznamenejte do svého deníku mise.

Porovnejte časy dosažené při lehčí (výstup po vnější straně žebříku a seskok) a těžší (výstup a sestup po vnitřní straně šikmého žebříku) variantě cvičení.

Lezení a šplhání zlepšuje sílu horní části těla, která je nesmírně důležitá pro stabilitu tvého těla, lepší držení těla a rovnováhu. Lezení zvyšuje povědomí o těle, což je důležité v každodenním životě.

Využití rovnováhy a koordinace pohybů v kosmonautice:

Během základního výcviku a při přípravě na vesmírnou misi, astronauti provádějí činnosti zaměřené na posílení svalstva horní části těla, stabilitu celého těla, rovnováhu, flexibilitu a pružnost. Astronauti trénují na umělých horolezeckých stěnách, občas i venku na skutečných skalách. Lezení vyžaduje hodně síly a vytrvalosti – a to je dokonalá příprava na náročné kosmické vycházky, které musí astronauté při své práci občas absolvovat. Horolezecká příprava vyžaduje i značné duševní soustředění a fyzickou sílu a tu potřebují astronauté při své práci také.

Zlepšování výkonů:

Série až tří opakování – výstup, sestup/seskok

Šplhání na laně

