



MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

KOSMICKÝ CYKLISTA

trénink svalů nohou

Jízda na kole procvičuje svaly na nohou, zlepšuje kardio-
vaskulární systém i zvyšuje vytrvalost.



Cyklistika přispívá i k zlepšení životního prostředí na naší planetě, protože se při ní nepoužívají motorová vozidla!

Jízda na kole přispívá k posílení srdce, cév a plicí, zvyšuje vytrvalost a procvičuje svaly na nohou. Při cyklistickém tréninku i poznáte nová místa v okolí svého bydliště. Zlepšíte si i rovnováhu a koordinaci pohybů při jízdě.

Úkol mise: Trénink svalů nohou

Tato mise je mimoškolní a dobrovolná!

Ve svém volném čase a s ohledem na počasí si najděte trasu dlouhou nejméně 3 kilometry a v klidném tempu si jí projedte. Můžete jet sami nebo ve skupince s dalšími účastníky „Mise X“ nebo jinými přáteli nebo spolužáky.

Podějte svému učiteli zprávu o tom, že jste cyklistický trénink uskutečnili a kolik kilometrů jste při něm ve volné přírodě ujeli.

Trénink můžete samozřejmě opakovat.

Dbejte při tréninku na bezpečnost, používejte vhodný oděv, obuv a cyklistickou helmu a další bezpečnostní doplňky a výstroj (jako například rukavice, chrániče kolen a loktů nebo brýle).

Dodržujte vždy bezpodmínečně všechna pravidla bezpečnosti při jízdě na kole a všechna pravidla silničního provozu.

Potřeba silných svalů nohou v kosmonautice:

Cyklistický trenažér (ergometr) se používá běžně k tréninku kosmonautů na Mezinárodní kosmické stanici.

Tělesné cvičení je součástí každodenního života astronautů na Mezinárodní kosmické stanici ISS. Svaly a kosti jsou v beztížném stavu ve vesmíru jen minimálně zatížené a kvůli tomu slábnou.

Astronauté musí denně minimálně 2 hodiny cvičit, aby zpomalily ztrátu svalové hmoty a slábnutí (řídnutí) kostí. Cvičení také stimuluje srdce a krevní oběh, podporuje dýchání a činnost plicí

Zlepšování výkonů:

Zapojte do svého tréninku i další členy své rodiny – rodiče, sourozence, nebo své kamarády či spolužáky.