



## MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

# VYSKOČ NA MĚSÍC

trénink fyzické vytrvalosti

**Silné srdce a odolnost svalů vám umožní být fyzicky aktivní po mnohem delší dobu!**

**Silnější kosti vám umožní běhat, skákat, pracovat a hrát si s menší pravděpodobností zranění.**



Budete cvičit se švihadlem pro zvýšení pevnosti kostí a ke zlepšení práce srdce a krevního oběhu a ke zvýšení fyzické vytrvalosti.

Vaše kosti budou silnější, když budete cvičit s využitím jen své vlastní váhy – především běhat a skákat. Postupně posílíte své srdce a svaly, vydržíte pracovat, cvičit a běhat déle, aniž byste se cítili unaveni.

Po tréninku možná zjistíte, že některé činnosti, po kterých jste byli předtím unaveni, teď zvládnete bez únavy a snadněji. Jen vaše srdce bude bít rychleji...

### Úkol mise: Trénink fyzické vytrvalosti

- Skákejte na místě přes švihadlo po dobu 30 vteřin.
  - Odpočiňte si 1 minutu.
  - Opakujte sérii celkem 3x
- Skákejte přes švihadlo po dobu 30 vteřin a pohybujte se přitom po volném prostoru tělocvičny.
  - Odpočiňte si 1 minutu.
  - Opakujte skoky celkem 3x
- Obě série opakujte dvakrát.

### Využití fyzické vytrvalosti v kosmonautice:

Na Zemi jsou vaše kosti, díky vaší hmotnosti a gravitaci, konstantně namáhány. Udržíte si pevnost kostí tím, že vykonáváte pravidelné denní činnosti – chodíte, stojíte, běháte.

Ve vesmíru astronauté nechodí, ale „plavou“ – a tím jejich svaly ochabují a jejich kosti se oslabují.

Proto pro astronauty ve vesmíru připravují specialisté na Zemi zvláštní režimy cvičení i jídla.

Silné kosti a pevné svaly umožní astronautům bezpečně splnit všechny plánované úkoly, ať již uvnitř kosmické stanice, tak i při práci na jejím povrchu, nebo na povrchu Měsíce, Marsu či jiného vesmírného tělesa.

### Zlepšování výkonů:

Skákejte přes švihadlo po dobu 1 minuty bez zastavení.

Skákejte s meziskoky, nebo jiným dalším bezpečným způsobem.

### Varianty mise:

Počítejte, kolik skoků uděláte za určený čas 30 nebo 60 vteřin.

Skákejte předem určenou trasou kolem kuželů.

Zkuste si skok daleký, trojskok a skok vysoký.

Zkuste tančit, což také někdy vyžaduje skákat, či alespoň poskakovat.