



MISE X: TRÉNUJ JAKO ASTRONAUT

PEVNÉ TĚLO ASTRONAUTA

trénink břišních a zádových svalů

Silné břišní a zádové svaly chrání páteř, zajišťují správné držení těla a přenos energie těla.



Budeš provádět cviky velitele Cruncha a pilota Planka na zpevnění břišních a zádových svalů.

Břišní i zádové svaly pracují společně při většině fyzických aktivit – sedání, vstávání, lehání, zvedání předmětů. Ale i v okamžicích, když jsi téměř úplně v klidu. Svaly také spolupracují při udržování polohy těla při nošení těžkých předmětů – třeba batohů nebo školních tašek.

Úkol mise: Trénink břišních a zádových svalů

Kapitánův zdvih:

1. Lehni si na záda, kolena ohnutá, chodidla na podložce, ruce zkřížené přes prsa.
2. Použij pouze své břišní svaly a zdvihni se tak vysoko, aby tvoje lopatky opustily podložku.
3. Lehni si zpět.

Opakuj cvik po dobu 1 minuty.

Zapiš si výsledek do deníku mise.

Pilotovo prkno:

1. Lehni si na břicho, srovnej tělo, vyrovnej nohy.
2. Ruce zavři v pěst a opři je o podložku. Stabilizuj své tělo zatažením břišních svalů.
3. Zvedni horní část těla z podložky jen pomocí síly svého předloktí. Celé tvé tělo musí být při cviku napnuté a rovné jako prkno.
4. Udržuj tuto pozici po dobu nejméně 30 vteřin.
5. Odpočiň si minimálně 1 minutu a opakuj cvik.

Poznač si své pocity před a po cvičení.

Tím, že zlepšíš sílu svých svalů, budeš lépe stabilizovat své tělo, budeš mít lepší držení těla a vyvaruješ se zranění. Budeš mít více síly pro náhlé změny pohybu třeba při sportu nebo při upadnutí.

Využití pevných břišních a zádových svalů v kosmonautice:

Stejně jako na Zemi, musí být astronauti i ve vesmíru schopni se ohýbat, kroutit, otáčet nebo vytahovat. Musí mít silné svaly, aby mohli dobře plnit své náročné úkoly a vyhnuli se zranění. Když kosmonauti pracují ve vesmíru, potřebují nejen ohýbat své tělo, a také ho držet rovně po dlouhou dobu. Vzhledem k tomu, že astronautovy svaly v kosmu ochabují nedostatkem běžného pohybu, je nutné provádět řadu různých cvičení nejen během vlastního kosmického letu, ale i před ním a po návratu z expedice. Na Zemi to je především plavání, běh, silový trénink, nebo gymnastická cvičení. Ve vesmíru používají astronauté speciální cvičební zařízení, vyvinuté pro jejich potřebu.

Zlepšování výkonů:

Zvyš počet opakování „Kapitánových zdvihů“ za jednu minutu

Při „Pilotově prkně“ se neopírej o zem rukama, ale přes položený větší míč (basketbalový nebo medicinbal)

Drž pozici 1 minutu nebo se opírej pouze o jednu nohu (druhou nadzvedni do strany) a drž se v pozici 30 vteřin

Varianty mise:

Použij prolézačky na posílení břišních a zádových svalů – houpání, vis na žebříku.

Zahraj si nějaký týmový sport, kde potřebuješ pevné držení těla – fotbal, vybíjená apod.

Vyzkoušej si cvičení zaměřené na posílení a regeneraci svalů, jako je například jóga, pilates nebo gymnastika.