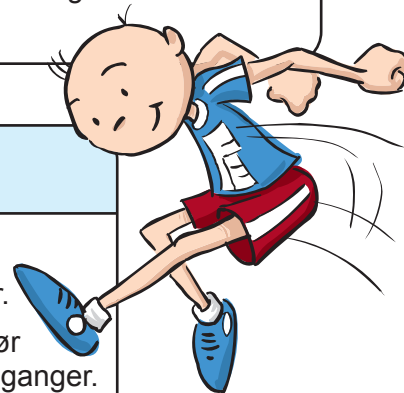


Det er Romfakta:

På Jorda gir din vekt beina en konstant belastning. Du opprettholder din beinstyrke ved å utføre vanlige daglige aktiviteter slik som å stå, gå og løpe! I rommet flyter astronautene - og mangel på belastning svekker beina deres. Derfor er de avhengige av ernæringsspesialister og styrke- og betingelsesspesialister hos NASA for å planlegge måltidene sine og fysiske aktiviteter som vil hjelpe dem med å holde beina så sterke som mulig når de er i rommet. Sterkere bein vil hjelpe astronautene med å holde seg trygge når de utfører alle sine tildelte oppgaver - enten i et romfartøy, på månen, Mars eller tilbake på Jorden. Ettersom oppgavene kan involvere regelmessig løfting og flytting av gjenstander, må astronautene ofte stole på beinstyrken sin og utholdenheten til hjertet og andre muskler for å utføre disse oppgavene.



Fitnessakselerasjon

- Hopp tau på stedet i 60 sekunder uten å stoppe. Hvil i 30 sekunder. Hopp tau på stedet i 60 sekunder. Gjenta denne aktiviteten tre ganger.
- Hopp tau i 30 sekunder med strophopping. Hvil i 30 sekunder og utfør deretter en strophopping i 60 sekunder. Gjenta denne aktiviteten tre ganger.
- Hopp tau på stedet i 30 sekunder. Hopp tau på stedet i 30 sekunder. Strophopp i 30 sekunder. Hvil i 30 sekunder. Gjør dette tre ganger.

Tenk Sikkerhet!

- Akkurat som en astronauts hansker er tilpasset til hendene deres, skal utstyret ditt også passe!
- ⇒ Sørg for at lengden på hoppetauet ditt passer til kroppshøyden din.
 - Stå midt på tauet og hev håndtakene opp til hver armhule. Hvis håndtaket såvidt berører - passer det!
- ⇒ Bøy alltid knærne dine lett når du lander, for å være trygg. Oppretthold minst to armlengders avstand mellom deg og andre når du hopper tau. Unngå hindringer og ujevne overflater. Se deg for!
- ⇒ Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Utholdenhet:

Evne til å utføre en øvelse eller en fysisk oppgave over en lengre tidsperiode.

Oppdragsutforskelse:

- ⇒ Tell hvor mange hopp du kan utføre innenfor en gitt tidsperiode.
- ⇒ Delta på et sporlag og utfør lange hopp og trippelhopp.
- ⇒ Prøv å danse, hvilket også krever hopping og landing.
- ⇒ Organiser og hold et hoppemaratn på skolen din.
- ⇒ Hopp så høyt du kan og land mykt.

Statussjekk: Har du oppdatert Oppdragsjournalen din?