

МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ

ВАША МИССИЯ: **Прыжок на Луну**

Вы выполните прыжки со скакалкой, как на месте, так и в движении, с целью увеличения прочности костей и повышения выносливости сердечной и других мышц. Вы также занесете наблюдения об улучшении вашей техники прыжков в ходе этого упражнения в журнал выполнения миссии.

Более прочные кости позволят вам бегать, прыгать, работать и играть с меньшей вероятностью получения травмы. Сильное сердце и выносливые мышцы позволят вам быть физически активными в течение более длительного периода времени. Вы увеличиваете прочность костей и повышаете выносливость сердца и мышц, когда постоянно скачете на одной ноге, прыгаете со скакалкой или играете в баскетбол.

ВОПРОС МИССИИ: Какая физическая активность увеличивает прочность костей и повышает выносливость сердечной и других мышц?

ЗАДАЧА МИССИИ: **Тренировка с выполнением прыжков**

- На месте:**
 - ⇒ Выполняйте прыжки на месте со скакалкой в течение 30 секунд.
 - ⇒ Отдохните 60 секунд.
 - ⇒ Повторите 3 раза.
 - ⇒ После того, как вы закончили прыжки на месте, перейдите к тренировке в движении.
- В движении:**
 - ⇒ Выполняйте прыжки со скакалкой во время движения по ровной поверхности в течение 30 секунд.
 - ⇒ Отдохните 60 секунд.
 - ⇒ Повторите 3 раза.
- Повторите тренировку с выполнением прыжков еще два раза.
- Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения в ваш журнал выполнения миссии.

Следуйте этим указаниям, чтобы «тренироваться, как космонавт».



Ваши кости становятся прочнее, если вы выполняете упражнения, направленные на поддержку вашего веса, такие как бег или прыжки. Регулярное выполнение прыжков постепенно сделает ваше сердце более выносливым и подготовит мышцы для длительной работы без ощущения усталости. После завершения тренировки вы можете обнаружить, что некоторые действия, при выполнении которых раньше ваши мышцы уставали, а сердце начинало биться быстрее, теперь выполняются значительно легче.

