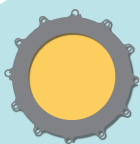


KURZ HBITOSTI



V této misi se naučíme, jaké cviky nám pomůžou zlepšit naši hbitost, koordinaci pohybů a rychlost.

Hbitost vyžaduje rychlost, sílu, rovnováhu a dobrou koordinaci pohybů. Všechny tyto dovednosti nám usnadňují například chůzi po schodech, pohyb ve volné přírodě nebo hru na babu.

Úkol mise: Trénink hbitosti

Součástí tréninku hbitosti je úvodní zahřívací protahování a závěrečné zklidnění a relaxace.

- Lehněte si na zem na startovní čáru obličejem dolů.
- Na signál vyskočte na nohy a proběhněte slalom, přičemž:
 - proběhněte trasu v co nejkratším čase
 - nesmíte se dotknout žádného kužele
 - za každé dotknutí či pokácení kužele se k celkovému času připočítává penalizace 2 vteřin
- Zaznamenejte svůj celkový čas i s případnou penalizací.
- Odpočiňte si minimálně jednu minutu.
- Vraťte se na startovní čáru a zopakujte kurz hbitosti ještě aspoň třikrát. Snažte se neustále zlepšovat svou pohyblivost, přesnost a čas.

Hbitost nám usnadňuje pohybovat se bezpečně a rychle. Díky tréninku koordinace pohybů a rychlosti je pro nás jednodušší měnit v běhu směr a udržet rovnováhu, aniž bychom přepadli či do někoho nebo něčeho narazili.



A jak to chodí ve vesmíru?

Specialisté na posilování, kondici a rehabilitaci z NASA připravují pro astronauty speciální cvičební program na posílení a zlepšení hbitosti. Tito odborníci vedou každoroční kondiční testy, připravují individuální cvičební programy a poskytují předletová a poletová individuální kondiční cvičení.

Naše každodenní pohyby, které používáme na Zemi, jsou odlišné od těch, které se používají ve vesmíru. Pobyt ve vesmíru po delší dobu může ovlivnit astronautovu hbitost. To bývá patrné po astronautově návratu na Zem. Díky pobytu v prostředí s nízkou gravitací svaly slábnou. Po návratu na Zem musí astronaut věnovat značné úsilí tréninku, který mu navrátí fyzickou kondici, kterou měl před startem.

Vyzkoušejte něco navíc!

- Přestavte původní slalomovou dráhu. Vymyslete novou dráhu – delší či složitější. Je taková trasa těžší?
- Bezprostředně před proběhnutím překážkové dráhy po dobu 30 vteřin skákejte na místě. Jaký byl váš čas v porovnání s předchozími koly?
- Změňte prostředí slalomové dráhy (např. místo interiéru exteriér)
- Zkraťte dobu odpočinku mezi jednotlivými závody.
- Postavte se na jednu nohu, kroužte pažemi i volnou nohou a snažte se udržet rovnováhu.
- Zahrajte si fotbal, tenis nebo nějaký podobný sport.
- Zúčastněte se štafetového závodu dvojic: Postavte se se svým partnerem vedle sebe, v oblasti kotníků si svažte nohy šátkem a zdolejte společně vytyčenou trasu.
- Zúčastněte se závodu v pytlích: Vlezte si do pytle, držte si jej kolem pasu a skákáním zdolejte vyměřenou trasu. Závodte s ostatními.

Koordinace: Používání svalů tak, aby se tělo pohybovalo způsobem, jakým chceme.
Hbitost: Schopnost snadno a rychle pohybovat svým tělem.



Bud'te opatrní!

Výzkumníci i trenéři, kteří pracují s astronauty, musí vždy dbát na to, aby cvičení probíhala v bezpečném prostředí, aby nedošlo ke zranění.

- Nikdy nevynechávejte zahřívací a relaxační část tréninku.
- Odstraňte všechny překážky a vyhněte se nečekaným povrchům.
- Oblékněte si vhodné oblečení a obuv, která vám umožní volný a pohodlný pohyb.
- Před, během a po cvičení je důležité pít velké množství tekutin, nejlépe vody.