ZDOLEJ MARŤANSKOU HORU

V této misi budeme lézt po žebřinách nebo po lezecké stěně, kde se naučíme, jak procvičovat rovnováhu, sílu svalů a schopnost dosáhnout cíle.

Být hbitý znamená hýbat se šikovně, včas reagovat a své pohyby rychle přizpůsobovat, mít správný smysl pro sílu a rychlost, stejně jako pro rovnováhu a koordinaci. Při lezení je potřeba zůstat soustředěný a věřit si.
Je možné, že jednou, v daleké budoucnosti, budou muset být vesmírní objevitelé dobrými a jistými lezci, aby mohli prozkoumávat horská pásma na planetách Sluneční soustavy. Třeba taková, jako jsou působivé sopky na povrchu planety Mars. Hora Olymp na Marsu je třikrát vyšší než Mount Everest a je tak nejvyšší známou horou sluneční soustavy.

Úkol mise: Trénování lezení

Pro tuto misi potřebujete tělocvičnu, která je vybavená řadou žebřin nebo lezeckou stěnou a podložkami.

- Vylezte po žebřinách/lezecké stěně až nahoru.
- Dotkněte se nejvyšší příčky.
- Posaďte se na příčku žebřin nebo na výstupek skály, pověste se za ruce a pak seskočte.

Lezení posiluje horní část těla, která je důležitá pro stabilitu, lepší držení těla a rovnováhu. Zároveň lezením cvičíme svou hbitost. Tím, že dosáhneme vrcholu, zlepšujeme také své sebevědomí. Lezení zlepšuje vnímání vlastního těla a psychickou rovnováhu, která je důležitá v každodenním životě, například při učení nebo soustředění.

A jak to chodí ve vesmíru?

Během základního výcviku a při přípravě vesmírné mise posilují astronauti svaly horní poloviny těla, stabilitu a rovnováhu, ohebnost a šikovnost. Astronauti z ESA obvykle trénují na umělých stěnách, ačkoli je možné trénovat i venku. Astronauti Paolo Nespoli a Scott Parazynski tvrdí, že nejlepším tréninkem pro pohyb ve vesmíru je lezení, které vyžaduje spoustu síly a výdrže.

Vyzkoušejte něco navíc!

- Vylezte nahoru a dolů po žebřinách nebo lezecké stěně třikrát za sebou.
- Pokuste se slézt otočení zády k žebřinám. Je to těžké?
- Pokuste se vylézt otočení zády k žebřinám.
- Zkuste najít tělocvičnu, která je vybavená lezeckou stěnou pro děti a zkuste si zažít skutečné lezení.
- Pokuste se vyšplhat po laně. Jak vysoko jste vylezli?
- Uspořádejte výlet do hor.

Hbitost: Schopnost rychle a snadno změnit pozici svého těla.

Buďte opatrní!

- Vědci a trenéři, kteří pracují s astronauty, se musí vždy ujistit, že se pohybují v bezpečném prostředí, kde není žádné riziko zranění.
- Nikdy nezapomínejte na zahřívací a relaxační fázi před a po cvičení.
- Odstraňte všechny překážky a vyhněte se nečekaným povrchům.
- Použijte helmu, chrániče loktů a kolen, které vám umožní volný pohyb.