

## UPPDRAG X: UPPDRAGSBLAD



### DITT UPPDRAG: **Hoppa Mot Månen**

Du kommer att utföra hoppträning med rep, både stationärt och med förflyttning, för att öka skelettets styrka och förbättra hjärtats och andra musklers uthållighet. Du kommer även att registrera observationer om förbättringar för både stationär och förflyttande hoppträning under den här fysiska erfarenheten i din uppdragsjournal.

Med ett starkare skelett kan du springa, hoppa, arbeta och leka med mindre risk för skador. Ett starkare hjärta och större muskulär uthållighet gör att du kan vara fysiskt aktiv under mycket längre tidsperioder. Du förbättrar skelettets styrka och hjärtats och musklers uthållighet när du hoppar på ett ben, hoppar rep eller hoppar för att ta returen på en basketboll.

**UPPDRAGSFRÅGA:** Hur kan du utföra en fysisk aktivitet som både ökar skelettets styrka och förbättrar hjärtats och övriga musklers uthållighet?



Ditt skelett blir starkare när du gör övningar som bär upp din vikt, såsom att springa eller hoppa. Hoppträning kommer med tiden att stärka ditt hjärta och träna dina muskler till att arbeta under längre tidsperioder utan att du blir lika trött. Efter den här träningen kanske du märker att vissa aktiviteter som tidigare tröttade ut dina muskler och fick ditt hjärta att slå fortare har blivit lättare.

### UPPDRAGETS UPPGIFT: **Hoppträning**

**Stationärt:**

- ⇒ Använd ett hopprep och försök att hoppa på platsen i 30 sekunder.
- ⇒ Vila 60 sekunder.
- ⇒ Upprepa tre gånger.
- ⇒ När du kan det här fortsätter du med förflyttning.

**Förflyttning:**

- ⇒ Försök att hoppa rep medan du förflyttar dig över en slät yta i 30 sekunder.
- ⇒ Vila 60 sekunder.
- ⇒ Upprepa tre gånger.

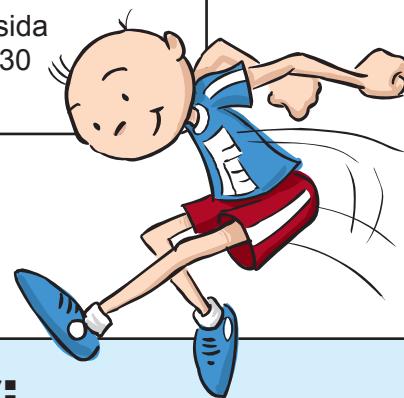
- Upprepa hoppträningen två gånger till.

## Det är ett Rymdfaktum:

På jorden ger din vikt en konstant belastning på ditt skelett. Du bibehåller skelettets styrka helt enkelt med regelbundna, dagliga aktiviteter såsom att stå, promenera och springa. I rymden flyter astronauterna, vilket tar bort denna viktiga belastning och skelettet försvagas. Därför är de beroende av näringsfysiologer och styrke- och konditionsspecialister för att planera menyer och fysiska aktiviteter som kommer att hålla deras skelett så starka som möjligt medan de är i rymden. Ett starkare skelett ger astronauterna mer säkerhet när de utför alla sina uppgifter vare sig de är i en rymdfarkost, på månen, på Mars eller tillbaka på jorden. Eftersom vissa uppgifter innebär vanliga lyft och förflyttande av föremål, förlitar sig astronauterna ofta på styrkan i skelett och uthålligheten hos hjärta och andra muskler för att lyckas med att slutföra dessa uppgifter.

## Fitness-Acceleration

- Hoppa rep på platsen i 60 sekunder utan att stanna. Vila 30 sekunder. Hoppa rep från sida till sida i 60 sekunder. Upprepa den här aktiviteten tre gånger.
- Hoppa rep i 30 sekunder med benen isär. Vila i 30 sekunder och hoppa sedan rep i 60 sekunder med benen isär. Upprepa den här aktiviteten tre gånger.
- Hoppa rep på platsen i 30 sekunder utan att stanna. Hoppa rep från sida till sida i 30 sekunder. Hoppa rep med benen isär i 30 sekunder. Vila 30 sekunder. Gör detta tre gånger



**Uthållighet:**  
Förmåga att utföra en övning eller fysisk aktivitet under en längre tid.

## Uppdragsutforskningar:

- ⇨ Räkna hur många hopp du kan göra under en given tidsperiod.
- ⇨ Gå med i ett friidrottslag och träna längdhopp och tresteg.
- ⇨ Prova att dansa, vilket också kräver hopp och landning.
- ⇨ Organisera och genomför en hopptävling på din skola.
- ⇨ Hoppa så högt du kan och landa mjukt.