

MISIUNEA X: BROȘURA DEDICATĂ MISIUNII

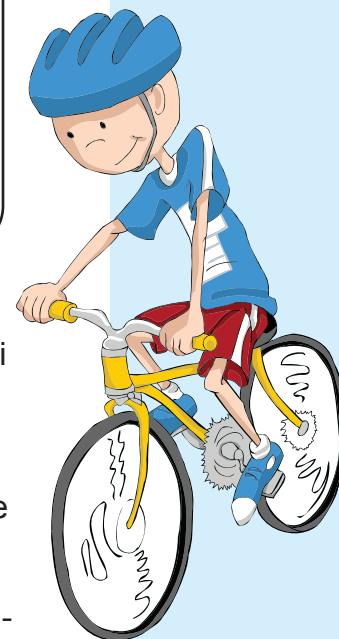
Broșura misiunii Misiunea X - Antrenați-vă ca un astronaut



MISIUNEA VOASTRĂ: **Urcați-vă pe bicicleta spațială!**

Unul dintre aparatele pentru exerciții care este folosit de către astronauții de pe Stația Spațială Internațională încă de când a fost dată în folosință, cu zece ani în urmă, este ergometrul pentru ciclism. La fel ca astronauții, vă veți antrena pe o bicicletă, pentru a vă întări mușchii picioarelor și a vă îmbunătăți condiția fizică cardiovasculară și duranța sau rezistența. Dat fiind că astronauților chiar le pasă de planeta noastră, veți contribui și la protejarea acesteia încercând să evitați utilizarea mijloacelor de transport motorizate.

Ciclismul ajută la întărirea inimii, a vaselor de sânge și a plămânilor, ceea ce crește rezistența și tonificază mușchii picioarelor. Antrenarea prin ciclism vă va obișnui să rezistați la curse lungi, de asemenea, veți putea să vă petreceți timpul vizitând locuri noi alături de prieteni și de familie fără să aveți nevoie de o mașină. Vă veți îmbunătăți și coordonarea, echilibrul și concentrarea asupra mediului din jurul vostru. O inimă mai puternică și o rezistență musculară mai mare vă vor permite să alergați și să vă jucați pentru o perioadă mult mai lungă.



ÎNTREBAREA-PROBLEMĂ A MISIUNII: Cum puteți efectua o activitate fizică care vă va întări mușchii picioarelor și sistemul cardiovascular și va contribui la crearea unui mediu mai puțin poluat?

DIRECTIVA MISIUNII: **Antrenarea prin ciclism**

- Pentru a efectua exercițiul, aveți nevoie de o bicicletă
- Acest exercițiu este o activitate potrivită pentru tema de acasă
 - Pentru a efectua activitatea, trebuie să parcurgeți, cu bicicleta, într-o zi, drumul de acasă până la școală și înapoi și să îi comunicați profesorului vostru efectuarea activității
 - Dacă, din orice motiv, familia voastră nu vă poate însoți la școală cu bicicleta sau dacă locuiți prea departe de școală, puteți parcurge cu bicicleta 3 km în timpul vostru liber și comunica efectuarea activității profesorului vostru (unde ați mers, cât de lung a fost drumul, când)
- Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.

Mersul cu bicicleta îmbunătățește duranța, precum și coordonarea corporală, care susține postura și echilibrul. Aceste lucruri vă ajută să aveți o postură sănătoasă și stabilitate, să vă puteți mișca echilibrat în toate situațiile. Vă ajută și să practicați aproape orice fel de sport. Vă va accelera circulația și vă va întări musculatura picioarelor (pentru a putea alerga și juca mai bine). Și, nu în ultimul rând, vă veți aduce contribuția - mică, dar importantă! - la utilizarea unui mijloc de transport nedăunător pentru mediu, așa cum este bicicleta.

Adevăruri despre spațiu

Exercițiile fizice fac parte din rutina zilnică a astronauților de pe Stația Spațială Internațională (ISS). Mușchii și oasele suportă mai puțină greutate în starea de imponderabilitate și rezistența lor scade; aproximativ 2 ore de exerciții zilnice contribuie la încetinirea pierderii masei musculare și la încărcarea oaselor scheletului. Pe ISS se găsește o bicicletă pentru exerciții unde se pot face exerciții de întărire a oaselor picioarelor. Atunci când marii mușchi ai picioarelor sunt antrenați, au nevoie de mai mult sânge. Antrenarea mușchilor stimulează inima, care pompează mai mult sânge, iar voi respirați mai repede, pentru a furniza organismului mai mult oxigen. Antrenamentul cu bicicleta de pe ISS menține, de asemenea, duranța și condiția fizică cardiovasculară ale unui astronaut. Pe ISS se găsește o bicicletă pentru exerciții folosită pentru antrenarea duranței. Bicicleta pentru exerciții folosită de către astronauții europeni de pe stația spațială se numește Ergometrul pentru ciclism cu izolator de vibrație și stabilizator sau CEVIS. Astronauții ruși, numiți cosmonauții, au și ei o bicicletă, numită VELO.

Coordonare:

Utilizarea mușchilor ca un tot unitar pentru a vă mișca trupul așa cum doriți.

Rezistența musculară :

Capacitatea de a vă folosi mușchii pentru a deplasa sau ridica obiecte și pe voi înșivă.

Anduranță:

Capacitatea de a rezista la oboseală fizică în timpul activităților fizice prelungite, cum ar fi mersul cu bicicleta sau alergatul rapid pe o distanță lungă.

Sistemul cardiovascular:

Partea corpului prin care curge sângele, adică inima și vasele de sânge. Este sistemul corporal de transport și utilizare a oxigenului, care le furnizează „combustibil” mușchilor și organelor.

Accelerarea condiției fizice

- Mers cu bicicleta la școală pentru 2 zile +5 puncte
- Mers cu bicicleta la școală alături de doi membri ai familiei voastre (în două ocazii diferite) +5 puncte
- Mers cu bicicleta la școală pentru 4 zile +5 puncte

Siguranța înainte de toate!

Oamenii de știință și specialiștii în exerciții care lucrează cu astronauții trebuie să se asigure că aceștia au un mediu sigur în care să se antreneze, pentru a nu se răni. Prin urmare, asigurați-vă că:

- ⇒ Purtați un echipament de ciclism adecvat, în funcție de vreme
- ⇒ Sunteți atenți la indicatoarele rutiere și că respectați regulile de circulație atunci când vă aflați în trafic
- ⇒ Ascultați sfaturile adulților care vă însoțesc cu bicicleta

Explorări legate de misiune

- La sfârșit de săptămână, explorați cartierul cu bicicleta
- Folosiți bicicleta cât mai mult posibil pentru a merge la școală sau a vă vizita prietenii
- Alegeți o destinație aproape de casă și planificați o excursie de o zi cu bicicleta alături de familia voastră

Verificare: Ați actualizat Jurnalul misiunii?