**MISSION X: TEHTÄVÄN OHJEET**

**O Liikkuminen:**

o Hyppää narua liikkuen tasaisella alustalla 30 sekunnin ajan.

o Lepää 60 sekuntia.

o Toista kolme kertaa.

Tehtävä: **Hyppää Kuuhun**

Tee hyppyharjoitteita narulla sekä paikallasi että liikkeessä. Tämä vahvistaa luustoa sekä parantaa sydämen ja muiden lihasten kestävyyttä. Kirjaa myös harjoituspäiväkirjaan havaintoja paikallaan ja liikkeessä tehtävien hyppyharjoitteiden edistymisestä.

Vahvat luut auttavat juoksemaan, hyppimään, työskentelemään ja leikkimään turvallisemmin. Vahva sydän ja parempi kestävyys mahdollistavat liikkumisen paljon entistä pitempään! Parannat luustosi lujuutta sekä sydämen ja lihasten kestävyyttä, kun hypit toistuvasti yhdellä jalalla, hyppäät narua tai hyppäät lyömään koripalloa.

TEHTÄVÄN TAVOITE Lisää luustosi lujuutta sekä sydämen ja muiden lihasten kestävyyttä liikunnan avulla.

Tehtävänanto: Hyppyharjoittelu

**O Paikallaan:**

o Hyppää narua paikallasi 30 sekunnin ajan.

o Lepää 60 sekuntia.

o Toista kolme kertaa.

o Kun hallitset tämän, tee sama liikkuen.

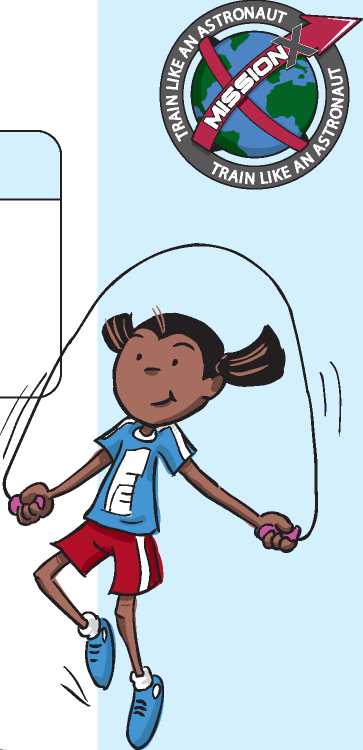
Luustosi vahvistuu, kun teet kehonpainoharjoitteita, kuten juoksu- tai hyppyharjoitteita. Ajan mittaan hyppyharjoittelu vahvistaa sydäntä ja lihaksia niin, että ne pystyvät ponnistelemaan kauemmin väsymättä. Harjoittelun jälkeen huomaat luultavasti, että sinun on entistä helpompi tehdä asioita, jotka ennen saivat lihaksesi väsymään ja sydämesi takomaan.

O Toista hyppyharjoitus vielä kaksi kertaa.

O Kirjaa havaintosi ennen tehtävän suorittamista ja sen jälkeen harjoituspäiväkirjaasi.

**Treenaa kuin astronautti näiden ohjeiden avulla.**

[www.trainlikeanastronaut.org](file:///C:\Users\Paivi.Garner\AppData\Local\Temp\Temp3_Mission_X_FI.zip\quot;http:\www.trainlikeanastronaut.org&quot)



English\_A4

**Avaruusfakta:**

Maassa ihmisen oma paino kuormittaa luustoa jatkuvasti. Tavalliset päivittäiset aktiviteetit, kuten seisominen, käveleminen ja juokseminen, ylläpitävät luuston lujuutta. Avaruudessa astronautit leijuvat, jolloin tätä kuormitusta ei synny ja luusto heikentyy. Tämän vuoksi he tarvitsevat Nasan ravintotieteilijöiden sekä voima- ja kuntoasiantuntijoiden suunnitteleman ruokavalion ja harjoitusohjelman, jotka auttavat pitämään luut mahdollisimman lujina avaruudessa. Vahvempien luiden ansiosta astronautit pystyvät tekemään työnsä turvallisemmin avaruusaluksessa, Kuussa, Marsissa ja palattuaan Maahan.

Joihinkin tehtäviin liittyy säännöllistä esineiden nostelua ja siirtelyä, ja astronautit tarvitsevatkin lujan luuston sekä sydämen ja kestävät lihakset onnistuakseen näissä tehtävissä.

J



**Enemmän haastetta**

o Hyppää narua paikallasi pysähtymättä 60 sekunnin ajan. Lepää 30 sekuntia. Hyppää narua sivulta toiselle 60 sekunnin ajan. Toista tämä harjoitus kolme kertaa.

o Hyppää narua 30 sekunnin ajan tehden haarahyppyjä. Lepää 30 sekuntia ja tee haarahyppyjä 60 sekunnin ajan. Toista tämä harjoitus kolme kertaa.

o Hyppää narua paikallasi 30 sekunnin ajan. Hyppää narua sivulta toiselle 30 sekunnin ajan. Tee haarahyppyjä 30 sekunnin ajan. Lepää 30 sekuntia. Tee tämä kolme kertaa.

**Astronautin käsineet räätälöidään juuri heidän käsiinsä, joten sinunkin varusteidesi täytyy sopia!**



Varmista, että hyppynarun pituus vastaa omaa pituuttasi.

O Seiso narun keskellä ja nosta sen päät kumpaankin kainaloon. Jos kapulat yltävät juuri ja juuri kainaloosi, naru on sopiva!

Taivuta turvallisuuden vuoksi aina polvia hieman tullessasi alas. Pidä vähintään kahden käsivarrenmitan etäisyys muihin hypätessäsi narua. Vältä esteitä ja epätasaisia pintoja. Katso eteesi!

Muista, että on tärkeää juoda paljon vettä ennen fyysistä rasitusta, sen aikana ja sen jälkeen.

**Kestävyys:**

Kyky harjoitella tai liikkua pitkän aikaa.

*(*Lisätehtäviä:

A

= Laske, kuinka monta hyppyä pystyt tekemään tietyssä ajassa.

= Liity yleisurheilutiimiin sekä harjoittele pituushyppyä ja kolmiloikkaa.

= Kokeile tanssia, joka vaatii myös hyppimistä ja laskeutumista.

= Järjestä koulussa hyppymaratontapahtuma.

= Hyppää niin korkealle kuin pystyt ja laskeudu pehmeästi.

*J*

**Tilannekatsaus: Oletko päivittänyt harjoituspäiväkirjaasi?**