

ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Εξερευνήστε και ανακαλύψτε

Θα μεταφέρετε με ασφάλεια αντικείμενα με βάρος από την περιοχή εξερεύνησης πίσω στη βάση σας για να βελτιώσετε την αερόβια και αναερόβια φυσική κατάστασή σας. Επίσης, στο ημερολόγιο αποστολής θα καταγράφετε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στην αερόβια και αναερόβια φυσική κατάσταση κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Είτε περπατάτε ένα μίλι είτε κινήστε αργά για να βοηθήσετε κάποιον να μεταφέρει ένα βαρύ αντικείμενο, το σώμα σας πρέπει να ρυθμίζει τα επίπεδα οξυγόνου. Το σώμα σας χρησιμοποιεί οξυγόνο για ενέργεια όπως στην αεροβική δραστηριότητα, ενώ η αναερόβια άσκηση κάνει το σώμα να παράγει ενέργεια χωρίς οξυγόνο. Ορισμένες δραστηριότητες θα ενδυναμώνουν τα αερόβια και τα αναερόβια συστήματα ταυτόχρονα.

Σκοπός της αποστολής

Με την εκτέλεση τακτικής αερόβιας δραστηριότητας, η καρδιά και τα πνευμόνια σας θα γίνουν πιο δυνατά. Έτσι θα μπορείτε να εκτελείτε περισσότερες σωματικές δραστηριότητες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να χρειάζεται να σταματάτε και να ξεκουράζεστε. Η τακτική αναερόβια δραστηριότητα μπορεί να κάνει τους μύες σας πιο δυνατούς και θα μπορείτε να κάνετε περισσότερες

σωματικές δραστηριότητες για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να χρειάζεται να σταματάτε και να ξεκουράζεστε. Η τακτική αναερόβια δραστηριότητα μπορεί να κάνει τους μύες σας πιο δυνατούς και θα μπορείτε να κάνετε περισσότερες δραστηριότητες με δύναμη και ταχύτητα. Ο σκοπός της αποστολής σας είναι η ενδυνάμωση και των δύο.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Ποια σωματική δραστηριότητα θα βοηθήσει την καρδιά και τα πνευμόνια σας να γίνουν πιο δυνατά καθώς αυξάνετε την αερόβια και αναερόβια δραστηριότητα;

Σκεφτείτε την ασφάλεια!

Οι αστροναύτες γνωρίζουν ότι η χρήση των σωστών τεχνικών άρσης αντικειμένων είναι σημαντικό τόσο στη Γη όσο και στο Διάστημα.

- ⇒ Λυγίστε τα γόνατά σας για να χαμηλώσετε το σώμα σας. Καθώς σηκώνετε ένα αντικείμενο, κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και χρησιμοποιήστε τα πόδια σας για να σταθείτε όρθιοι σε ευθεία θέση.
- ⇒ Κατά τη διάρκεια αυτής της αποστολής δεν πρέπει να τρέχετε.
- ⇒ Αποφεύγετε εμπόδια, κινδύνους και ανώμαλες επιφάνειες.
- ⇒ Θυμηθείτε ότι το να πίνετε πολύ νερό είναι σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.

