

W Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Łysych odbył się I trening kosmiczny

Czy wiesz, że życie w kosmosie wymaga od astronautów wyjątkowych sprawności fizycznych? Brak grawitacji sprawia, że ciało traci energię mięśniową i gęstość kości, jeśli nie jest regularnie aktywne. Aby zapobiec osłabieniu mięśni i ryzyku osteoporozy muszą oni codziennie 2 godz. 30 min prowadzić intensywny trening siłowy, wytrzymałościowy, rozciąganie oraz ćwiczyć mobilność.

W dniu 18.12.2024r. uczniowie Szkoły Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Łysych biorący udział w międzynarodowym projekcie „Trenuj jak astronauta” Mission X! wzięli udział w pierwszym treningu fizycznym „Kosmiczne ćwiczenia – ćwiczenia fizyczne astronautów w przestrzeni podstawowej.” Trening skoncentrowany był na ćwiczeniu wytrzymałości, siły i równowagi, które poprawiają koordynację i sprawność fizyczną. Nasi uczniowie wykonywali ćwiczenia pod fachowym okiem profesjonalnego trenera. To wyjątkowe wydarzenie odbyło się w formule online i trwało 45 minut. Dziękujemy pani trenerce za udzielanie instrukcji podczas ćwiczeń.