

2 Astronauti si musí udržovat fyzičku

Jelikož na astronauty ve vesmíru nepůsobí gravitace, ochabuje jim svalová hmota, proto musí být v dobré kondici před tím, než vesmír navštíví.

Kruhový trénink – skoky po jedné noze, skoky do dálky, výšky, skoky přes švihadlo, házení balónem, přechod přes kladinu, sbírání drobných předmětů nohou...

