

Şimdi Hareket Zamanı!

3-2-1... Merhaba! Uluslararası Uzay İstasyonu'yla canlı bağlantıyla görüşmekteyiz. Astronotlarımız egzersiz yapmak için hazırlanıyorlar. Onlara eşlik etmek isteyen var mı?

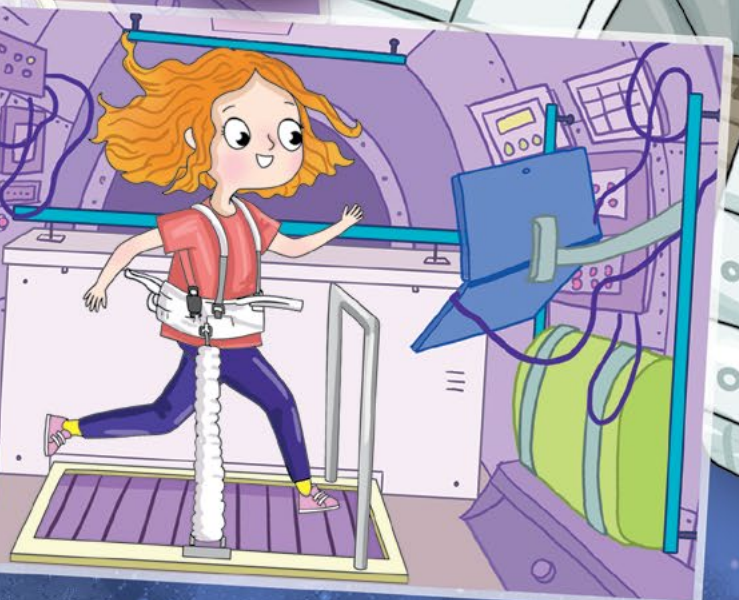
Hazırsanız başlayalım,
Astronot egzersizlerini
hep beraber yapalım!

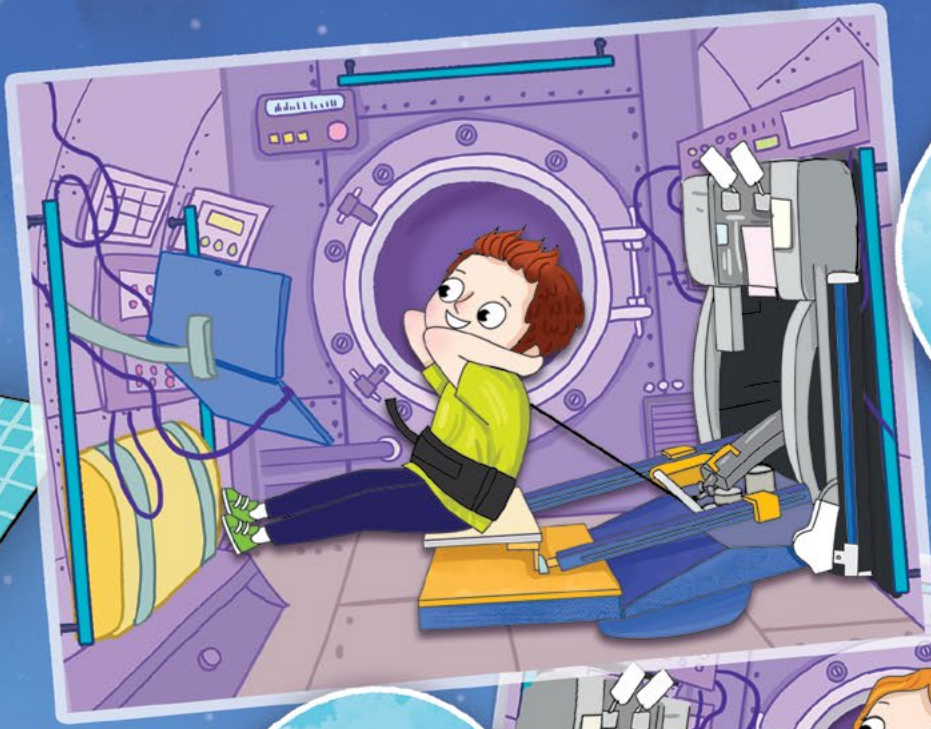
Yavaş yavaş
koşmaya başlayalım.



Hızımızı biraz
artırıp koşalım.

Şimdi de çok
hızlı koşalım.

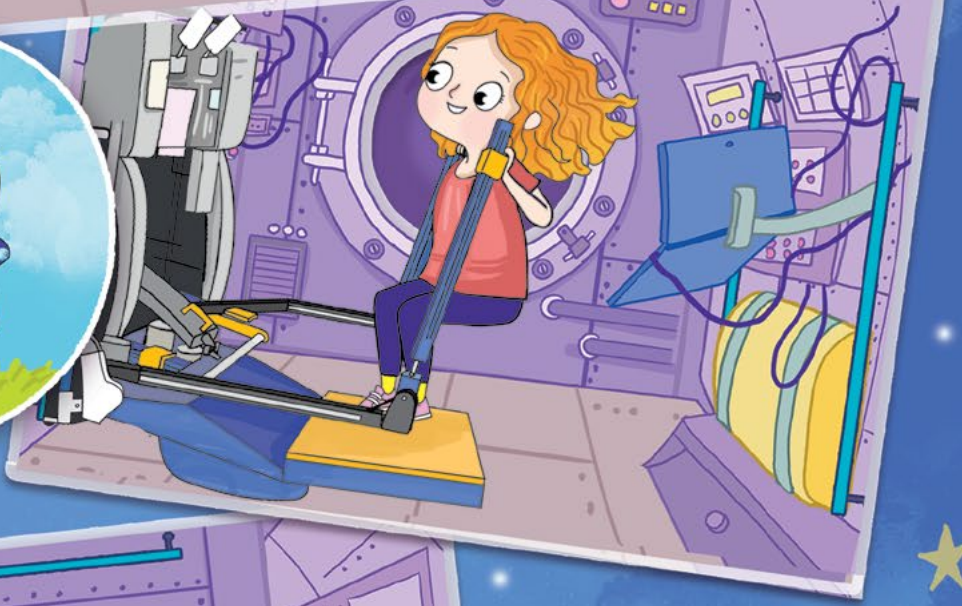




Sırtüstü yatıp
doğrulamaya çalışalım.



Önce yavaşça çömelip
sonra kalkalım.



Son olarak bisiklet pedalı çevirir
gibi bacaklarımızı çevirelim.



Uzay istasyonunda
egzersiz saati bitti! Biz
bu egzersizleri her gün
yapıyoruz. Siz de Dünya'da
her gün egzersiz yapmaya
ne dersiniz?