



# Träna som en astronaut: Anpassade strategier för fysisk aktivitet

## Gå tillbaka till basstationen

### Din uppgift

Du kommer att gå en promenad, upp till 1600 m för att förbättra uthålligheten i lungor, hjärta och andra muskler. Du kommer också att göra anteckningar i din uppgiftsbok om observerade förbättringar under den här gå tillbaka-övningen i fysisk uthållighet med användning av lungor, hjärta och andra muskler.

### Länk till teknik och normer

**APENS:** 3.09.08.01 Förstå hur olika typer av tester direkt och indirekt kan påvisa vilken muskelstyrka, uthållighet och flexibilitet personer med funktionshinder har

### Termer och kunskaper som är specifika för aktiviteten

Uthållighet, styrka, riktning, rörlighet

### Rymdrelevans

När astronauter befinner sig i rymden utför de många fysiska uppgifter. När de befinner sig på en planets yta och deras fordon havererar, måste astronauter kunna gå upp till 10 km tillbaka till sin basstation. För att NASA ska kunna veta att deras besättning är fysiskt redo att utföra sina uppgifter eller kunna gå tillbaka till basstationen, tränar astronauter genom att springa och lyfta vikter för att förbättra sin övergripande fysiska kondition.

### Uppvärmning och övning

#### Uppvärmning

- ▲ Jympa eller dans i 2 minuter
- ▲ Hoppa på stället
- ▲ Röra armarna i cirklar
- ▲ Eldrivna rullstolar (i en stafett)

#### Övning

- ▲ Gå runt i 2 minuter, öka tempot och/eller distansen
- ▲ Rör armarna i 2 minuter, öka hastigheten och/eller tiden
- ▲ Öva en av uppgifterna i aktiviteten

[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org)



#### FÖRSLAG PÅ HJÄLPMEDEL:

- ▲ TIMER/TIDTAGARUR
- ▲ STEGRÄKNARE/ACCELEROMETER
- ▲ MÄTHJUL ELLER MATTBAND
- ▲ EXTRA STORA FÄRGADE HOBBYRÄKNESTICKOR
- ▲ KLISTERMÄRKEN



## Gå tillbaka till basstationen

### NU SKA VI "TRÄNA SOM ASTRONAUTER!"

Anpassa anvisningarna och procedurerna så att de lämpar sig för deltagarna

#### Anvisningar för enskilt spel:

- ▲ Mät upp en bana med följande distanser:
  - 400 m, 800 m, 1200 m, 1600 m
  - Det kan vara varv runt lekplatsen, löparbanan, gymet eller närområdet.
- ▲ Gå, jogga eller spring den uppmätta distansen i egen takt.
- ▲ Börja med att försöka klara av 400 m.
- ▲ Öka i långsam takt distansen med 400 m.
- ▲ Med tiden bör ditt mål vara att klara 1600 m.
- ▲ Anteckna observationer före och efter den här fysiska upplevelsen i din uppgiftsbok.

### PRÖVA DET HÄR! Några ideer för anpassad aktivitet

- ▲ Ergometrar (överkroppen)
- ▲ Träningscykel
- ▲ Cykelrörelser med armar eller ben
- ▲ Ändra eller lägg ihop distanser
- ▲ Eldrivna rullstolar
- ▲ Använd Rockport Walk Test
- ▲ Simma
- ▲ Variera distanserna eller området för gång, jogging, löpning, egen kraft
- ▲ Erbjud incitament (attraktiva objekt) som deltagaren kan vinna för att fullborda en sträcka (klistermärken, färgade hobbyräknepinnar)
- ▲ Använd verbala tecken/någon som ropar, rep eller syninstruktör
- ▲ Välj färgglada objekt: koner, markörer; eller använd ljudpelare som deltagaren kan följa; färgvalet beror på deltagarens behov
- ▲ Deltag med hjälppartner (skjut i rullstol eller stabilisera den som går genom att hålla hand över hand)

