



Træn som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Opbygning af en astronauts kernemuskler

Din Mission

Du skal udføre Commander Crunch (rumkaptajnens mavebøjning) og Pilot Plank (pilotplanken) for at forbedre din styrke i mave- og rygmuskulaturen. Mens du træner som en astronaut, skal du registrere dine observationer om forbedringerne i kernemuskulaturen i din missionsdagbog under denne fysiske øvelse.

Link til færdigheder og standarder

APENS: 3.10.10.01 Forstå brugen af statik, dynamik, kinematik, kroppens akser, planer, balance og ligevægt for at studere og planlægge bevægelsesaktiviteter for personer med særlige behov

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

Kerne, muskelstyrke, udholdenhed, plank, ligevægt

III. Relevans i rummet

Astronauter i rummet skal være i stand til at vride, bøje, løfte og bære meget store genstande. De skal have stærke kernemuskler, så de kan udføre deres opgaver effektivt og undgå skade. Astronauterne udfører kerneopbyggende aktiviteter før, under og efter deres missioner for at opretholde muskelstyrken, når de er i rummet. Her på Jorden kan disse aktiviteter omfatte svømning, løb, styrketræning eller gulvøvelser. I rummet bruger astronauterne specialudstyr til at opretholde en øvelsesrutine, der holder deres kernemuskler i form til arbejdet.

IV. Opvarmning og træning

Opvarmning

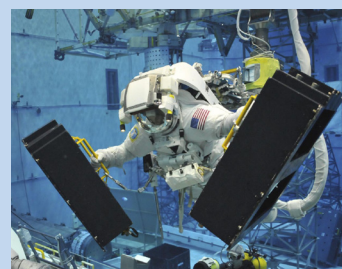
- ▲ Armbøjninger mod væggen
- ▲ Berøring af tæer eller knæ
- ▲ Hold armbøjningspositionen, mens du stabler kopper (se billede)
- ▲ Skift til andre armbøjninger (på knæene)
- ▲ Demonstrér dyre- og yogastillinger: 'sæl'-stilling eller 'Supermand'-stilling
- ▲ Brug en kernebold, hold knæene i en vinkel på 90 grader; pres mavemuskelne sammen

Træning: Øv færdigheder særskilt, og opbyg kompleksitet



ANBEFALET TILPASSET
UDSTYR:

- ▲ STIV BOLD
- ▲ ROBUST STOL ELLER BORD



Opbygning af en astronauts kernemuskler

LAD OS "TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

Justér trin og fremgangsmåder, så de er passende for deltagerne
Legeinstruktioner: Du udfører følgende aktiviteter med en partner.

Commander Crunches (Rumkaptajnens mavebøjninger)

- ▲ Startposition: Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt mod gulvet.
- ▲ Hagen skal pege op mod himlen, og armene skal være lagt over kors på brystkassen.

Fremgangsmåde

- ▲ Brug nu kun dine mavemuskler til at løfte din overkrop, indtil dine skulderblade løftes fri fra gulvet. Læg en hånd på maven for at føle dine muskler arbejde, mens du hæver dine skuldre op fra gulvet.
- ▲ Ved afslutningen af hver mavebøjning må du kun sænke skuldrene ved hjælp af dine mavemuskler.
- ▲ På din partners kommando skal du begynde at udføre så mange mavebøjninger som muligt inden for et minut, og din partner skal tage tid eller tælle.

Pilot Plank (Pilotplanke)

- ▲ Startposition: Læg dig ned på maven.
- ▲ Idet du hviler på underarmene, skal du lave en knytnæve med hver hånd og anbringe knoerne på gulvet med en skulderbreddes mellemrum.
- ▲ Udelukkende ved brug af dine armmuskler skal du skubbe din krop op fra gulvet, idet du støtter din vægt på dine underarme og tæer.
- ▲ Din krop skal holdes lige som et bræt fra dit hoved til dine fødder.

Fremgangsmåde

- ▲ Ved brug af musklerne i din mave og ryg skal du stabilisere kroppen ved at stramme disse muskler.
- ▲ Forsøg at holde denne position i mindst 30 sekunder.
- ▲ Byt plads med din partner, og følg den samme fremgangsmåde.

Registrér dine observationer i din missionsdagbog før og efter denne fysiske øvelse.

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Hvis du er i kørestol, skal du anbringe hænderne på armlænene og løfte dig op ved hjælp af armene
- ▲ Løft benene og hold stillingen. Benene kan være lige eller bøjet.
- ▲ I stolen skal du læne dig forover 45 grader
- ▲ Lig på gulvet, og løft fødder eller ben
- ▲ Hævet planke (forskellige niveauer - ved hjælp af et bord, en taburet, bænk, stang, trin - ingen hjul)
- ▲ Isometrik: pres mavemusklerne, eller læn eller skub dig mod væggen.
- ▲ Brug et stopur til at få baseline og fremskridt ved at tilføje tid.
- ▲ Placer bolden mellem maven og gulvet, og gå, mens du er i plankeposition, frem og tilbage ved hjælp af hænderne
- ▲ Mens du er i armbøjningsposition, skal du skiftevis bruge højre og venstre hånd til at krydse over midterlinjen og røre ved den modsatte skulder, idet du opretholder plankepositionen
- ▲ Hjælp fra andre, visuelle signaler

