



Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

Bygg en Astronautkjerne

Ditt oppdrag

Du vil utføre Commander Crunch (Kommandoknuser) og pilotplanke for å forbedre mage- og ryggmuskler. Når du trener som en astronaut skriver du ned observasjoner i Oppdragsjournalen din om forbedringer i kjernemuskelstyrken din i løpet av denne fysiske opplevelsen.

Lenker til ferdigheter og standarder

APENS: 3.10.10.01 Forstå bruk av statikk, dynamikk, kinematikk, kroppakser, flater, balanse og likevekt for å studere og planlegging bevegelsesaktiviteter for personer med spesielle behov

Aktivitetsspesifikke begreper/ferdigheter

Kjerne, muskelstyrke, utholdenhet, planke, balanse

Romrelevans

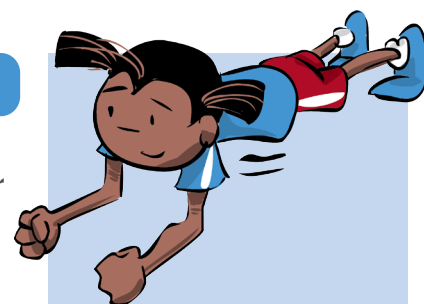
Astronautene i rommet må være i stand til å vri og bøye seg, i tillegg til å løfte og bære tunge gjenstander. De må ha sterke kjernemuskler slik at de kan utføre oppgavene sine effektivt og unngå skader. For å kunne opprettholde muskelstyrke når de er i rommet, må de trene kjernebyggingsaktiviteter før, i løpet av og etter oppdraget sitt. Her på Jorden kan disse aktivitetene inkludere svømming, løping, vekttrening eller gulvøvelser. I rommet bruker astronautene spesialutstyr til å opprettholde en treningsrutine som holder kjernemusklene deres i god stand.

Oppvarming og øvelse

Oppvarming

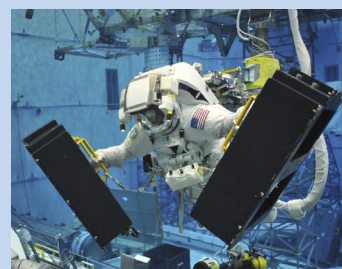
- ▲ Armhevinger mot vegg
- ▲ Tå- eller kneberøringer
- ▲ Hold armhevingssposisjon mens du stabler kopper (se bilde)
- ▲ Modifiser armhevinger (på knærne)
- ▲ Vis dyre- og yogastillinger: «sel» eller tegneseriehelten «Supermann»-stilling
- ▲ Bruk en kjerneball, knærne i 90 graders vinkel, stram magemuskulene

Øvelse: Øv på ferdighetene separat og bygg kompleksitet



FORESLATT TILPASSET
UTSTYR:

- ▲ SOLID BALL
- ▲ STABIL STOL ELLER STABILT BORD



Bygg en Astronautkjerne

LA OSS «TRENE SOM EN ASTRONAUT!»

Juster trinnene og prosedyrene ettersom det passer for deltakerne
Instruksjoner for spill: Du vil gjøre følgende aktiviteter med en partner.

Kommandoknusere

- ▲ Startposisjon: Legg deg ned på ryggen med knærne bøyd, føttene flatt mot gulvet.
- ▲ Haken skal peke oppover, armene krysset over brystet.

Fremgangsmåte

- ▲ Bruk magemusklene til å løfte overkroppen din til skulderbladene forlater gulvet. Legg en hånd på magen og kjenn at musklene arbeider når du hever skuldrene fra gulvet.
- ▲ Senk skuldrene dine ved hjelp av magemusklene for å fullføre øvelsen.
- ▲ På din partners signal, fullfør så mange repetisjoner du kan i løpet av ett minutt, tittatt eller telt av din partner.

Pilotplanke

- ▲ Startposisjon: Legg deg ned på magen.
- ▲ Hvil på forarmene dine, lag en knytteneve med hver hånd, plasser knokkene mot gulvet med skuldrene fra hverandre.
- ▲ Bruk kun armmusklene dine og hev kroppen fra gulvet, støtt vekten din på forarmene og tærne dine.
- ▲ Kroppen din skal være strak som en planke fra hodet til føttene dine.

Fremgangsmåte

- ▲ Bruk mage- og ryggmusklene dine, stabiliser kroppen din ved å stramme disse musklene.
- ▲ Prøv å holde denne posisjonen i minst 30 sekunder.
- ▲ Bytt plass med partneren din og følg samme fremgangsmåte.

Skriv ned observasjoner i Oppdragsjournalen din før og etter denne fysiske opplevelsen.

Prøv denne! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ I rullestol, plasser hendene på armstøttene og løft kroppen din opp ved hjelp av armene dine
- ▲ Løft beina og hold. Bena kan være rette eller bøyd.
- ▲ I stol, len deg forover i 45 graders vinkel
- ▲ Ligg på gulvet og løft beina eller føttene.
- ▲ Hevet planke (ulike nivåer - bruk et bord, en stol, en benk, stang, trinn - ingen hjul)
- ▲ Isometrisk: stram magemusklene, eller len deg eller dytt mot veggen
- ▲ Bruk stoppeklokke for å få en baselinje og fremgang ved å legge til tid.
- ▲ Plasser ballen mellom magen og gulvet, og bruk hendene til å «gå» frem og tilbake mens du er i plankestillingen
- ▲ Mens i armhevingsstilling, bytt mellom å la høyre og venstre hånd berøre skulderen på motsatt side, hold planken
- ▲ Bistand fra partner, visuelle hint

