



Treniraj kot astronaut

Prilagojene strategije telesne dejavnosti

Osnovni trening astronautov

Tvoja misija

Izvajal boš poveljniške trebušnjake in pilotovo desko za izboljšanje moči v trebušnem predelu in hrbtnih mišic. Ob izvajanju osnovnega treninga astronautov si v svoj Dnevnik misije beleži svoja opazanja in izboljšanje moči mišic trupa v času te fizične izkušnje.

Sposobnosti in standardi

APENS: 3.10.10.01 Razumeti uporabo statike, dinamike kinematike, telesnih osi, ravni, ravnotežja in ravnovesja za namene študija in načrtovanja telesnih aktivnosti za posameznike z posebnimi potrebami

Posebna terminologija/sposobnosti za aktivnosti
Trup, mišična moč, vzdržljivost, deska, ravnotežje

Primernost za vesolje

Astronavti morajo biti v vesolju sposobni obračati, zvijati, dvigovati in nositi izredno težke predmete. Imeti morajo močne osrednje mišice, tako da lahko svoje naloge opravljajo učinkovito in se izognejo poškodbam. Za ohranitev svoje mišične moči v vesolju astronauti izvajajo osnovni trening pred misijami, v času misij in po zaključenih misijah. Na Zemlji te aktivnosti vključujejo plavanje, tek, dvigovanje uteži in vadbo na tleh. V vesolju astronauti uporabljajo posebno opremo za ohranitev svoje vadbene rutine ter tako ohranijo pripravljenost svojih osrednjih mišic za delo.



Predlagana prilagojena oprema:

- ▲ Toga žoga
- ▲ Robusten stol ali miza

Ogrevanje in vadba

Ogrevanje

- ▲ Sklece ob steni
- ▲ Dotikanje palcev na nogi ali kolen
- ▲ Ohranitev položaja med nalaganjem lončkov
- ▲ Prilagojene sklece (na kolenih)
- ▲ Položaji živali pri jogi: položaj 'tjulenj' ali risani junak 'Superman'
- ▲ Uporabite žogo, pokrčite kolena v kot 90 stopinj; stisnite trebušne mišice

Vadba: Posamezne spretnosti vadite ločeno in trenirajte kompleksnost.



Osnovni trening astronautov

“TRENIRAJMO KOT ASTRONAVTI”

Posamezne vaje in postopke prilagodite stopnji, primerni za udeležence:

Navodila za vadbo: s partnerjem bosta izvajala naslednje aktivnosti:

Poveljniški Trebušnjaki.

- ▲ Začetni položaj: leži na hrbet, pokrči kolena, noge položi plosko na tla.
- ▲ Brada mora biti dvignjena proti nebu, roke prekrížane na prsih.

Potek

- ▲ Dvigni zgornji del telesa, dokler se lopatice ne dvignejo od tal, in sicer samo z uporabo trebušnih mišic. Ko dviguješ ramena s tal, položi eno roko na trebuh, da začutiš delovanje mišic.
- ▲ Spusti ramena s sprostitvijo trebušnih mišic ter tako dokončaj trebušnjak.
- ▲ Na partnerjev ukaz v eni minuti izvedi čim več trebušnjakov ;čas meri ali šteje tvoj partner.

Pilotova Deska

- ▲ Začetni položaj: leži na trebuh.
- ▲ Počivaj na podlakteh, na obeh rokah naredi pest, členke prstov položi na tla v širini ramen.
- ▲ Le z uporabo mišic na rokah dvigni telo od tal s podpiranjem teže s nadlaktmi in prsti na nogah.
- ▲ Telo mora biti od glave do pete ravno kot deska.

Postopek:

- ▲ Stabiliziraj telo z napenjanjem trebušnih in hrbtnih mišic.
- ▲ Ta položaj poskušaj ohraniti najmanj 30 sekund.
- ▲ S partnerjem zamenjajta mesti in izvedita enak postopek.

Svoja opažanja pred vadbo in po njej si beleži v svoj Dnevnik misije.

Poskusi to! Nekaj idej za prilagojene vaje

- ▲ Sedi v invalidski voziček, roke položi na naslone za roke in se dviguj samo s pomočjo rok.
- ▲ Dvigni noge in ohrani položaj. Noge iztegni ali pokrči.
- ▲ V vozičku se nagni za 45 stopinj naprej.
- ▲ Leži na tla in dvigni stopala ali noge.
- ▲ Vajo izvajaj ob dvignjeni površini (različni nivoji – uporaba mize, stolčka, klopi, droga, stopnic – brez kolesčkov)
- ▲ Izometrično: stisni trebušne mišice, ali pa se nagni oz. potisni proti steni.
- ▲ Za določanje osnovnega tempa in napredka z dodajanjem časa uporabi štoparico.
- ▲ Med trebuh in tla namesti žogo in v položaju deske uporabi roke za premikanje naprej in nazaj.
- ▲ V zgornjem položaju se izmenično z desno in levo roko dotakni nasprotnega ramena in ostani v položaju deske.
- ▲ Pomoč člana, vizualni namigi

