



Träna som en astronaut: Anpassade strategier för fysisk aktivitet

Bygga upp en coremuskulatur värdig en astronaut

Din uppgift

Du kommer att utföra Commander Crunch (kaptenssitup) och PilotPlank (pilotplanka) för att stärka mag- och ryggmuskulaturen. När du tränar som en astronaut ska du skriva ner dina observationer om hur coremuskulaturen stärks under den här fysiska upplevelsen i din uppdagsbok.



Länk till färdigheter och normer

APENS: 3.10.10.01 Förstå användningen av statiska, dynamiska och kinematiska övningar, kroppsaxlar och -plan, balans och jämvikt när du studerar och planerar rörelseaktiviteter för personer med speciella behov.

Aktivitetsspecifika termer och färdigheter

Coremuskulatur, muskelstyrka, uthållighet, planka, balans

Förslag på hjälpmedel:

- ▲ Hård boll
- ▲ Stadig stol eller stadigt bord

Rymdrelevans

Astronauter i rymden måste kunna vrida och böja sig, lyfta och bära stora objekt. De måste ha stark coremuskulatur så att de kan utföra sina uppgifter på ett effektivt sätt utan att skada sig. Astronauter gör övningar som bygger upp coremuskulaturen innan, under och efter sina uppdrag i rymden för att bibehålla muskelstyrkan. Här på jorden kan dessa aktiviteter inkludera simning, löpning, styrketräning eller övningar på golvet. I rymden använder astronauter specialutrustning som låter dem upprätthålla en träningsrutin som ser till att deras coremuskulatur klarar av jobbet.



Uppvärmning och övning

Uppvärmning

- ▲ Armhävningar mot väggen
- ▲ Böj dig och vidrör tår eller knän
- ▲ Håll armhävningens positionen medan du staplar muggar (se bilden)
- ▲ Modifierad armhävningsposition (på knäna)
- ▲ Demonstrera djur och yogaposer: "säl" eller "stålmannen-position" från serietidning
- ▲ Använd en gymboll, knäna i 90 grader; dra ihop magmusklerna

Övning: öva färdigheten separat och bygg på komplexiteten allteftersom.



Bygga upp en coremuskulatur värdig en astronaut

NU SKA VI "TRÄNA SOM ASTRONAUTER!"

Anpassa anvisningarna och procedurerna så att de lämpar sig för deltagarna. Anvisningar för lek: du kommer att utföra följande aktiviteter med en partner.

Commander Crunches (Kaptenssitup)

- ▲ Startposition: ligg på rygg med böjda knän och fotsulorna mot golvet.
- ▲ Hakan ska peka mot himlen och armarna ligga i kors över bröstet.

Procedur

- ▲ Använd bara magmusklerna och lyft överkroppen tills skulderbladen lämnar marken. Lägg ena handen på magen så att du kan känna hur musklerna arbetar när du lyfter skulderbladen från golvet.
- ▲ Slutför en situp genom att sänka skuldrorna enbart med hjälp av magmusklerna.
- ▲ När din partner säger till börjar du göra så många situps som möjligt på en minut. Din partner tar tid eller räknar.

PilotPlank (Pilotplanka)

- ▲ Startposition: lägg dig på magen.
- ▲ Vila på underarmarna, knyt båda händerna och placera knogarna på golvet på axelbredd från varandra.
- ▲ Tryck upp kroppen från golvet enbart med armmusklerna och bär upp din vikt på underarmarna och tårna.
- ▲ Kroppen ska vara rak som en planka mellan huvudet och fötterna.

Procedur

- ▲ Stabilisera kroppen genom att spänna mag- och ryggmusklerna.
- ▲ Försök att hålla den här positionen i minst 30 sekunder.
- ▲ Byt plats med din partner och gå igenom samma procedur.

Anteckna observationer före och efter den här fysiska upplevelsen i din uppdragsbok.

Pröva det här! Några idéer för att anpassa aktiviteten

- ▲ I en rullstol: placera händerna på armstöden och lyft upp med armarna.
- ▲ Lyft benen och håll. Benen raka eller böjda.
- ▲ I en stol: luta framåt 45 grader.
- ▲ Ligg på golvet och lyft fötter eller ben.
- ▲ Förhöjd planka (olika nivåer - använd ett bord, en pall, bänk, bar eller trappor - inga hjul).
- ▲ Isometriskt: dra ihop magmusklerna eller luta/tryck dig mot en vägg.
- ▲ Använd ett tidtagarur för att få en baslinje och fortsätt genom att lägga till tid.
- ▲ Placera en boll mellan magen och golvet, håll plankan och använd händerna för att flytta bollen in och ut.
- ▲ Stå i armhävningssposition, håll plankan och kors kroppens mittlinje omväxlande med höger och vänster hand för att röra motsatt axel.
- ▲ Hjälp av kompis, visuella tecken.

