



Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

Posilování kosmonautova trupu

Váš úkol

Pro zlepšení síly břišních a zádových svalů budete dělat „Commander Crunch“ (velitelské sklapovačky) a „Pilot Plank“ (pilotův vzpor ležmo). O tom, jak trénujete jako kosmonaut, povedete záznam ve svém deníku Mise. Sledujte posílení svalů trupu.



Odkaz na dovednosti a normy

APENS: 3.10.10.01 Porozumění používání statiky, dynamiky, kinematiky, os těla, rovin, stability a rovnováhy, zaměřené na studium a plánování pohybových aktivit pro jedince se specifickými potřebami

Specifické podmínky a dovednosti pro aktivity

Trup, svalová síla, výdrž, výdrž ve vzporu ležmo, stabilita

Spojitost s vesmírem

Kosmonauti musí být ve vesmíru schopni se otáčet, ohýbat, zvedat a nosit těžké předměty. Aby mohli efektivně vykonávat své úkoly a vyhnuli se zranění, musí mít silné svaly trupu. V zájmu zachování svalové síly při pobytu ve vesmíru cvičí astronauti posilovací cviky na trup před Misí, v průběhu Mise i po jejím ukončení. Na Zemi patří mezi tyto cviky plavání, běh, posilování, nebo cviky prováděné vleže na zemi. Ve vesmíru používají kosmonauti speciální zařízení, na kterém procvičují a udržují svaly trupu v kondici a připravené vykonávat úkoly.

Zahřátí a cvičení

Zahřátí

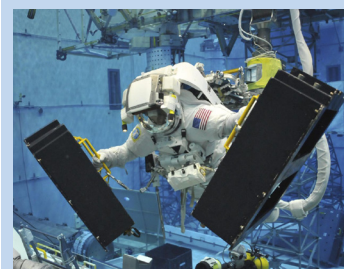
- ▲ Kliky o zed'
- ▲ Předklony s dotykem prstů nohou nebo kolen
- ▲ Udržujte pozici v kliku a přitom skládejte pohárky (viz obrázek)
- ▲ Upravené kliky (na kolenou)
- ▲ Předvádění zvířat, pozice z jógy: pozice „tuleň“, nebo pozice komiksového hrdiny „Superman“
- ▲ Použijte gymnastický míč, kolena v úhlu 90 stupňů; zatíňte břišní svaly

Cvičení: Dovednosti procvičujte zvlášť a postupně se propracujte se složitějším celku.

www.trainlikeanastronaut.gov

Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Pevný míč
- ▲ Masivní židle nebo stůl



Posilování kosmonautova trupu

POJĎME „TRÉNOVAT JAKO KOSMONAUT!“

Upravte kroky a postupy dle schopností účastníků

Instrukce pro hry: Následující aktivity budete provádět s partnerem.

„Commander Crunch (velitelské sklapovačky)

- ▲ Startovní pozice: vleže na zádech, pokrčená kolena, chodidla naplocho na podlaze.
- ▲ Brada směřuje vzhůru, paže jsou zkřížené na hrudníku..

Postup

- ▲ Zatnutím břišních svalů zvedněte horní polovinu těla, dokud se lopatky nezvednou od země. Při zvedání ramen ze země si položte jednu ruku na břicho, abyste cítili, jak svaly pracují.
- ▲ Sklapovačku dokončíte tak, že opět pouze s použitím břišních svalů vrátíte ramena zpátky na zem.
- ▲ Na pokyn partnera se snažte za jednu minutu zvládnout co nejvíce sklapovaček. Čas vám bude měřit partner, stejně tak i počítat počet sklapovaček.

„Pilot Plank“ (pilotův vzpor ležmo)

- ▲ Startovní pozice: vleže na břiše.
- ▲ Zaujměte pozici vleže, opření o předloktí. Obě ruce sevřené v pěst, zápěstí na podlaze vzdálené od sebe na šířku ramen.
- ▲ Zatnutím pouze svalů paží zvedněte tělo ze země, až se budete opírat jen o předloktí a prsty u nohou.
- ▲ Vaše tělo musí být od hlavy až k patám rovné jako prkno.

Postup

- ▲ Zatnutím břišních a zádočných svalů stabilizujete své tělo ve vzporu.
- ▲ Zkuste ve vzporu vydržet alespoň 30 vteřin.
- ▲ Vyměňte se s partnerem a zopakujte stejný postup.

Do deníku Mise zaznamenejte pozorování fyzické kondice před a po této aktivitě.

Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Na vozičku položte ruce na opěrky a pomocí rukou se nadzvedněte.
- ▲ Zvedněte nohy a držte je. Nohy můžete mít natažené nebo pokrčené.
- ▲ Na židli se nakloňte v úhlu 45 stupňů
- ▲ Lehněte si na podlahu a zvedněte chodidla nebo nohy.
- ▲ Zvýšený vzpor (různé výšky – použijte stůl, stoličku, lavici, kostku, schůdky – všechno bez koleček).
- ▲ Izometrická cvičení: zatněte břišní svaly nebo se opřete a zatlačte proti zdi.
- ▲ Pomocí stopek si určete výchozí časový rámeček a pokračujte přidáváním času.
- ▲ Mezi břicho a podlahu umístěte gymnastický míč, a zatímco jste stále ve vzporu ležmo, pohybujte se pomocí rukou vpřed a vzad.
- ▲ V kliku se střídavě pravou a levou rukou dotýkejte opačného ramene. Přitom stále udržujte vzpor ležmo.
- ▲ Vzájemná pomoc, vizuální podněty

