



MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA

VAŠA MISIJA: **Ustvarjanje astronavskega "jedra"**

Izvajal boš Poveljniške trebušnjake in Pilotovo desko za izboljšanje moči trebušnih in hrbtnih mišic. Ko treniraš kot astronaut si v svoj Dnevnik misije beleži opažanja o svojih izboljšavah osrednjih mišic v času te fizične izkušnje.

VPRAŠANJE ZA MISIJO: How can you perform a physical activity that will improve abdominal and back muscles?



NALOGA NA MISIJI: **Core Strength Training**

S partnerjem boš izvajal naslednje aktivnosti. Vedno je priporočljivo obdobje segrevanja/raztezanja in ohlajanja.

Poveljniški trebušnjaki

Začetni položaj

- ⇒ Lezi na hrbet, pokrči kolena, stopala pa položi plosko na tla.
- ⇒ Brada naj bo obrnjena proti nebu, roke prekrizane nad prsmi.

Postopek

- ⇒ Dvigni zgornji del telesa samo z uporabo trebušnih mišic, tako da se tvoje lopatice dvignejo s tal. Eno roko položi na trebuh, da začutiš mišice pri delu, ko dviguješ ramena s tal.
- ⇒ Spusti ramena z uporabo trebušnih mišic, da zaključiš en trebušnjak.
- ⇒ Na ukaz partnerja začni z izvajanjem čim več trebušnjakov v eni minuti, meri in šteje naj tvoj partner.

Pilotova deska

Začetni položaj

- ⇒ Lezi na trebuh.
- ⇒ Ko počivaš na podlaktech pokrči dlani v pesti, členke namesti na tla, ramena močno narazen.
- ⇒ Potisni svoje telo s tal tako, da uporabiš samo mišice rok in drži težo telesa na svojih podlaktech in prstih na nogah.
- ⇒ Tvoje telo naj bo ravno kot deska, vse od glave do peta.

Postopek

- ⇒ Using the muscles in your abdomen and back, stabilize your body by tightening these muscles.
- ⇒ Try to keep this position for at least 30 seconds.

Zamenjaj mesto s svojim partnerjem in sledi enakemu postopku.

- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.

Hrbtne in trebušne mišice so znane kot jedro telesa. Ščitijo tvojo hrbtenico, ohranjajo pravilno telesno držo in prenašajo energijo skozi tvoje telo, ki omogoča močne premike, kot je nihanje in metanje. Te mišice sodelujejo, ko sedeš ali ležeš v posteljo, ko obrneš svoje telo, ko dvigneš določen predmet in ko stojiš pri miru. Osrednje mišice tudi sodelujejo pri ohranjanju telesne drže, ko nosiš težek nahrbtnik.

Z izboljšanjem moči osrednjih mišic ti bo lažje stabilizirati tvoje telo, ohraniti pravilno telesno držo in preprečiti poškodbe. Z močnimi osrednjimi mišicami ugotoviš, da imaš boljšo telesno držo, lahko z lahkoto uravnotežiš večjo težo in imaš tudi boljšo gibčnost pri nenadnih gibih med športnimi aktivnostmi.

To je dejstvo vesolja:

Tako kot na Zemlji, morajo astronauti tudi v vesolju predmete zvijati, obračati, dvigovati in nositi. Imeti morajo močne osrednje mišice, tako da lahko učinkovito izvedejo svoje naloge in preprečijo poškodbe. V času misij v vesolju morajo biti sposobni nagniti svoje telo in ga držati zravnano daljše časovno obdobje. Mišice astronautov postajajo manjše in šibkejšje v mikrogavitacijskem okolju. Da bi ohranili moč mišic vadijo aktivnosti za krepitev osrednjih mišic pred, med in po misijah. Tukaj na Zemlji, vključujejo te aktivnosti plavanje, tek, dvigovanje uteži ali vaje na tleh. V vesolju uporabljajo za vadbo osrednjih mišic podobno opremo, kot tukaj na Zemlji.



Jedro –
mišice, ki stabilizirajo, poravnajo in premikajo trup telesa; trebušne in hrbtne mišice.

Stabiliziranje –
ohranjanje nečesa na enaki stopnji; ohranjati to stopnjo.

Telesna drža –
položaj, ki ga telo lahko zavzame; stanje, sedenje, klečanje ali ležanje.

Ponavljjanje –
gibanje, ki se ponavlja in se običajno šteje.

Nadlaket –
del roke med komolcem in zapestjem; spodnji del roke.

Hrbtenica –
sestavljena iz hrbtenjače, vretenc in medvretenčnih ploščic; podpira telo živali.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Povečajte število Poveljniških trebušnjakov v eni minuti.
- Povečaj čas v katerem izvajaš Poveljniške trebušnjake in Pilotovo desko.
- Ponovi aktivnost Poveljniških trebušnjakov, vendar tako, da ne prekrizáš rok. Medtem ko držiš medicinsko žogo nad svojim trebuhom, izvedi čim več trebušnjakov v eni minuti. Varnost: *Medicinske žoge ne odlagaj na svoj trebuh. Prav tako se prepričaj, da je tvoj partner v bližini v primeru, da potrebuješ pomoč.*
- Ponovi Pilotovo desko, vendar pri tem iztegni nogo na eno stran. Nogo drži na stran za 30 sekund. Ponovi to aktivnost z nasprotno nogo. Alternativno iztegnij eno nogo na vsako stran.
- Poskusi Specialne stranske dotike pet, kot prikaže učitelj.

Razmišljajte varno!

Astronavti vedo, da je pomembna varna krepitev osrednjih mišic, da se tako zaščitijo pred poškodbami.

- V času teh fizičnih aktivnosti dihaj normalno.
- Pri vsaki vaji se osredotoči na svoje osrednje mišice.
- Giblji se previdno, dokler ne osvojiš vseh gibov.
- Če začutiš bolečino ali neugodje takoj PRENEHAJ.
- Izogibaj se neravnim površinam. Da preprečiš poškodbe izvajaj te aktivnosti na mehki, vendar čvrsti podlagi.

Razširitev misije:

- Razišči igrišče, posveti se plezanju, zibanju na vrvi, visenju z lestve in nihaj na nasprotno stran.
- Igraj skupinski šport, kot je nogomet za izboljšanje osrednje moči.
- Udeleži se aktivnosti, ki se osredotočajo na osrednje mišice, kot so joga, pilates, gimnastika in potapljanje.

Kontrola statusa: Ali si v svoj Dnevnik misije vnesel nove podatke?