

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA

ESA Misija X - Delovni list za misijo Treniraj kot astronaut



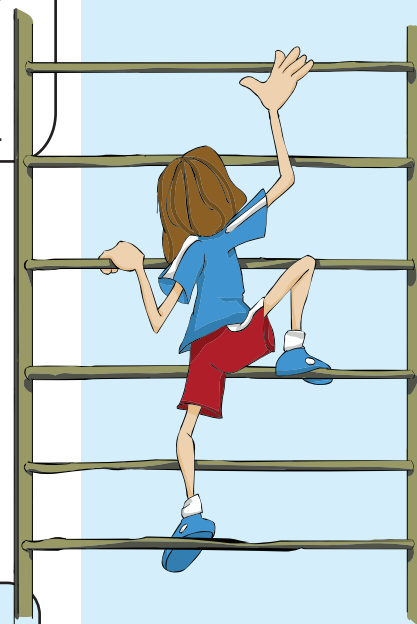
VAŠA MISIJA: OSVOJIMO GORO NA MARSU

V času treninga pri pripravi na misijo v vesolju se morajo astronauti fizično pripraviti na takšno vesoljsko misijo. Med drugim morajo izvajati tudi aktivnosti plezanja za krepitev mišic zgornjega dela telesa, ravnotežja in gibčnosti. Trening plezanja boste izvajali na stenskem drogu, za izboljšanje ravnotežja in koordinacije ter za krepitev mišic. Vesoljski raziskovalci v daljni prihodnosti bodo morda morali biti dobri in zanesljivi plezalci pri raziskovanju goratih pokrajin na planetih našega Sončnega sistema, kot so na primer impresivni vulkani na površini Marsa. V Dnevnik misije si zabeleži opazovanja o svojih izboljšavah pri treningu plezanja.

Gibčnost pomeni sposobnost učinkovitosti pri gibanju, sposobnost reakcije in hitrega prilagajanja okolju, s pravilnim občutkom za moč, hitrost, ravnovesje in koordinacijo. Nekatere dnevne aktivnosti, ki zahtevajo gibčnost, so na primer hoja navzgor ali navzdol po stopnicah, prehod poligona z ovirami, hoja po terenu zunaj ali lovljenje. Za plezanje je potrebna osredotočenost in samozavest.

VPRAŠANJE ZA MISIJO:

Kako bi lahko izvedel fizično aktivnost za izboljšanje ravnovesja, moči mišic in sposobnosti doseganja določenega predmeta?



NALOGA NA MISIJI: Climbing Training

- Za izvajanje te vaje moraš biti v telovadnici, ki je opremljena s:
 - serijo nagibnih stenskih drogov/(plezalna stena)
 - podlogo
- Plezanje
 - Splezaj po stenskem drogu čim višje in sledi priporočilom svojega učitelja.
 - Dotakni se najvišje točke droga
 - Spusti se z droga/plezalne stene.
 - Splezaj po stenskem drogu čim višje in skoči dol.
- Skakanje
 - Sedenje na prečki.
 - Visenje s prečke in ostajanje v položaju visenja.
 - Skok in postoj.
- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.

Plezanje izboljšuje moč zgornjega dela telesa, ki je izredno pomembna za stabilnost tvojega telesa, boljšo telesno držo in ravnovesje. Pomaga ti, da se lažje spopadeš z večjimi bremenami in pri večini športov. Izboljšana gibčnost ti omogoča lažje gibanje med predmeti na hiter in varen način. Ko dosežeš vrh svoje plezalne poti, pridobiš samozavest za doseganje ciljev. Plezanje povečuje zavedanje telesa in mentalno disciplino, kar je pomembno v vsakodnevem življenju, tudi ko študiraš ali se osredotočaš na določeno zadevo.

To je dejstvo vesolja:

V času osnovnega treninga in v času priprav na misijo v vesolju izvajajo astronauti plezanje, s ciljem krepitve mišic zgornjega dela telesa, stabilnosti celotnega telesa in ravnovesja, prilagodljivosti in gibčnosti. Astronavti ESA trenirajo večinoma na umetnih stenah, vsekakor pa je možno plezanje izvajati tudi zunaj na skalah ali na umetno pripravljenih plezalnih, kjer je možno plezati z veliko izzivi samo nekaj metrov nad tlemi. Astronavt pri ESA, Paolo Nespoli, je goreč plezalec na skalah in ni edini: Astronavt NASE Scott Parazynski je rekel, da je eden najboljših načinov za priprave na odhod v vesolje ravno plezanje. Za to potrebuješ veliko moči in vzdržljivosti. Podobno, kot pri pripravi na misijo v vesolju, zahtevajo tudi aktivnosti plezanja določen trening, mentalno osredotočenost in telesno pripravljenost. Planeti našega sončnega sistema kažejo impresivna gorovja: Olympus Mons je največja gora na Marsu in v našem sončnem sistemu je 3-krat višja od Mount Everesta!

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Preplezaj in se spusti s stene z drogovi 3-krat zaporedoma.
- Pri spuščanju s stene pojdi po hrbtni strani stenskega droga. Kako težka je bila vaja?
- Pri plezanju na stenski drog stori to s hrbtne strani stenskega droga.

Gibčnost -

sposobnost hitrega in enostavnega spreminjanja položaja tvojega telesa.

Koordinacija -

primerna uporaba mišic in ravnovesja za premikanje telesa tako, kot želiš.

Moč mišic -

sposobnost premaganja sile/odpora s krčenjem tvojih mišic.

Samozaupanje -

verjeti vase, verjeti, da si sposoben storiti to, kar si se namenil storiti, premagati ovire in izzive.

Razmišljajte varno!

Raziskovalci in specialisti za vadbo, ki delajo skupaj z astronauti, se morajo prepričati, da imajo za vajo varno okolje, kjer se astronauti ne morejo poškodovati.

- Vedno je priporočljivo obdobje segrevanja in ohlajanja telesa.
- Izognite se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Uporabljajte ustrezna oblačila in čevlje, ki omogočajo prosto in udobno gibanje. Skočite z višine, ki se vam zdi še primerna, in sicer vedno v spremstvu učitelja in pod njegovim nadzorom.

Razširitev misije:

- Poišči si telovadnico, ki je opremljena z umetnimi plezalnimi stenami za otroke in se tam preizkusi v tej edinstveni izkušnji plezanja.
- Poskusi preplezati vrh: številne telovadnice so opremljene z visečimi vrvmi. Kako visoko lahko splezaš?
- Organiziraj pohodniški izlet v gore.

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