



Train als een astronaut: Strategieën voor Aangepaste Fysieke Activiteiten

Training voor sterkte van de bemanning

JE MISSIE

Je gaat hurken met gewichten en doet opdrukken om je de sterkte van je spieren en botten in je boven- en onderlichaam te vergroten. Schrijf wat je merkt aan verbetering in je sterkettraining tijdens deze oefening op in je Missiejournaal.

VERBINDING MET VAARDIGHEDEN EN NORMEN

APENS: 2.01.08.01 Begrijp de verschillen in "motor mijlpalen" zoals typische of gemiddelde leeftijd van prestaties voor personen met een handicap – Voer activiteiten uit die spieren versterkt die belangrijk zijn voor de houding en lichaamsdelen die nodig zijn voor bewegen.

Specifieke termen/vaardigheden voor de activiteit

Hurken, opdrukken, sterkte van botten en spieren, vaatbundels belangrijk voor het hart, herhaling, uithoudingsvermogen, weerstand, hartslag

RELEVANTIE VOOR DE RUIMTE

Astronauten moeten in de ruimte fysieke taken uitvoeren waarvoor sterke spieren en botten nodig zijn. In een omgeving met verlaagde zwaartekracht kunnen spieren en botten zwak worden, daarom moeten astronauten zich daarop voorbereiden door middel van sterkettraining. Zij werken met specialisten van NASA op het gebied van sterkte en in conditie zijn op aarde en blijven in de ruimte daaraan werken om hun spieren en botten sterk te houden voor verkenningsmissies en ontdekkingsactiviteiten.

WARM-UP EN OEFENEN

Warm-Up

Hurken met hulp/ondersteuning of activiteiten die hetzelfde zijn als hurken:

- ▲ Een basketbal gooien, bowlen, dansen
- ▲ Omhoog stappen, opdrukken tegen de muur, trappen lopen, roeien

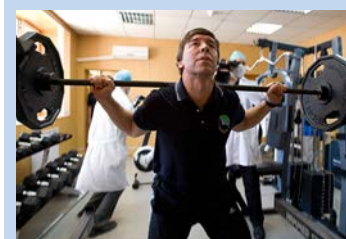
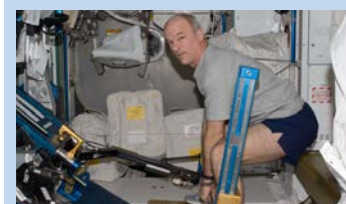
Oefenen:

- ▲ Gebruik gewichten voor handen of polsen
- ▲ Touwtrekken
- ▲ Weerstandsoefeningen (sta tegenover elkaar en duw dan zachtjes tegen elkaars handpalmen)
- ▲ Doe optil oefeningen terwijl je op je rug ligt met je benen recht of gebogen; de "Dood Insect" beweging
- ▲ Dieren standen tonen: 'zeeleeuw', 'kruipen als een beer' of yoga standen: posities als 'Superman' in de comic books, enz., laat degene proberen deze uit te voeren en gedurende de gewenste tijd vast te houden



GESUGGEREERDE AANGEPASTE APPARATUUR:

- ▲ THERA-BANDEN/WEERSTANDS-BANDEN OF KOORDEN
- ▲ HANDGEWICHTEN
- ▲ GEWICHTSBALKEN
- ▲ GEWICHTHEFFEN MET BLIKJES ETEN
- ▲ MEDICUNBALLEN



Training voor sterkte van de bemanning

LATEN WE "TRAINEN ALS EEN ASTRONAUT!"

Individueel Spelen (Pas de stappen en procedures aan voor de deelnemers zodat deze bij hen past. Rust 60 seconden uit na elke activiteit)

Hurken met eigen gewicht:

- ▲ Gebruik alleen het gewicht van je lichaam, hurk (elke hurkbeweging is één herhaling).
- ▲ Je voeten recht onder je schouders, rug recht, kijk vooruit, armen langs je lichaam.
- ▲ Breng je lichaam naar omlaag, buig je knieën maar houd je rug recht (alsof je zit). Breng je armen naar voren voor evenwicht als je hurkt. Op het laagste punt van de beweging moeten je bovenbenen bijna parallel aan de vloer zijn en je knieën moeten niet voor je tenen uitsteken.
- ▲ Ga weer terug naar een staande positie.
- ▲ Probeer 10 tot 25 herhalingen te doen van het hurken en verhoog dit aantal langzamerhand, indien mogelijk.

Opdrukken:

- ▲ Gebruik je armen om je lichaam op te tillen, doe een opdruk (elke opdrukbeweging is een herhaling).
- ▲ Ga op je buik op de vloer liggen.
- ▲ Zet je handen op de vloer, recht onder je schouders.
- ▲ Gebruik alleen je armen om je lichaam op te tillen, til het een klein beetje op totdat je onderlichaam van de vloer is en alleen je tenen en handen de vloer raken. (Als dit moeilijk is, mag je je knieën op de vloer houden). Dit is je beginpositie.
- ▲ Streck je armen om je lichaam op te tillen. Je ellebogen niet volledig strekken.
- ▲ Breng je lichaam terug naar de beginpositie.
- ▲ Probeer 10 tot 25 herhalingen te doen van het opduwen en verhoog dit aantal langzamerhand, indien mogelijk.

PROBEER DIT!! Een paar ideeën voor aangepaste activiteit

Opdrukken en/of daarmee verbonden activiteiten:

- ▲ Uitvoeren op verschillende niveaus: tafel, kruk, bank, muur of muurbalken, trapjes, enz.
- ▲ Opdrukken in rolstoel: Zittend in een stoel met armleuningen: plaats je handen op de armleuningen en til je lichaam op. In de opdrukpositie: kruis je linker- of rechterhand over het midden en raak de tegenoverliggende schouder aan terwijl je de plankpositie aanhoudt; probeer dit in de positie waar je je opdrukt tegen de muur.

Plank en/of daarmee verbonden oefeningen:

- ▲ Uitvoeren op verschillende niveaus: tafel, kruk, bank, muur of muurbalken, trapjes, enz.
- ▲ Plaats een bal tussen je buik en de vloer en gebruik je handen om naar voren en terug te lopen terwijl je de plankpositie aanhoudt

Zittende isometrische oefeningen:

- ▲ Zittend in een stoel of op de rand van een bank: houdt de buikspieren in, adem en knijp ze samen. Zit met je rug tegen de muur, knieën op 90 graden; houdt de buikspieren in, adem en knijp ze samen
- ▲ Een kernbal gebruiken op een stand van 90 graden; buikspieren samentrekken

