



# Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

## Styrketrening av mannskap

### DITT OPPDRAG

Du skal utføre knebøy og armhevinger for å utvikle styrke i både muskler og bein i over- og underkroppen. Du skal skrive ned observasjoner i Oppdragsjournalen din om forbedringer i styrketrening i løpet av denne fysiske opplevelsen.

### LENKER TIL FERDIGHETER OG STANDARDER

**APENS:** 2.01.08.01 Forstå variansen i «motoriske milepæler», som f. eks. vanlig eller gjennomsnittlig alder for prestasjon for personer med nedsatt funksjonsevne. Gjennomfør aktiviteter som styrker posturale muskler og de øvre og nedre kroppsdeler som er nødvendige for bevegelse.

#### **Aktivitetsspesifikke begreper/ferdigheter**

Knebøy, armhevinger, bein- og muskelstyrke, kardiovaskulær, repetisjoner, utholdenhet, lagarbeid, motstand, puls

### ROMRELEVANS

Astronauter må utføre fysiske oppgaver i rommet som krever sterke muskler og bein. I et miljø med redusert tyngdekraft kan muskler og bein bli svake, så astronautene må forberede seg med styrketrening. De arbeider sammen med NASAs styrke- og treningspecialister på Jorden, og fortsetter dette arbeidet i rommet for å holde musklene og beina sine sterke for utforskningsoppdrag og oppdagelsesaktiviteter.

### OPPVARMING OG ØVELSE

#### **Oppvarming**

Hjulpet/støttet knebøy eller aktiviteter som etterlikner knebøy:

- ▲ Kaste en basketball, bowling, dansing
- ▲ Step-up, veggarmhevinger, gå i trapper, ro

#### **Øvelse:**

- ▲ Bruk hånd- eller håndleddsvekt
- ▲ Drakamp
- ▲ Motstandsøvelser (stå ansikt til ansikt, dytt håndflatene forsiktig mot hverandre)
- ▲ På ryggen, utfør beinhevinger med rette eller bøyde bein, såkalt dødt insekt-bevegelse
- ▲ Vis dyreposisjoner: «sel», «gå som en bjørn» eller yoga-posisjoner: tegneseriehelten «Supermann»-posisjon osv, la personen som utfører disse prøve å holde dem i ønsket tidsperiode



#### FORESLATT TILPASSET UTSTYR:

- ▲ THERA-BAND/MOTSTANDSDYKTIGE BAND ELLER TAU
- ▲ HANDVEKTER
- ▲ VEKTSSTENGER
- ▲ VEKTLIFTING MED HERMETIKK
- ▲ MEDISINBALLER



# Styrketrening av mannskap

## LA OSS "TRENE SOM EN ASTRONAUT!"

**Individuelt spill** (Juster trinnene og prosedyrene ettersom det passer for deltakerne. Hvil i 60 sekunder etter hver aktivitet.)

### Knebøy med kroppsvekten:

- ▲ Bruk kun kroppsvekten din og utfør knebøy (hver knebøy er én repetisjon).
- ▲ Stå med føttene i skulderbredde fra hverandre, ryggen rett, ansiktet vendt fremover og armene ned langs sidene.
- ▲ Senk kroppen din, bøy knærne mens du holder ryggen rett (som om du sitter). Hev armene dine fremover for å holde balansen når du bøyer deg. Ved bunnen av bevegelsen skal lårene dine være nærmest parallelle med gulvet og knærne dine skal ikke være lenger frem enn tærne dine.
- ▲ Hev kroppen din til stående posisjon.
- ▲ Prøv å utføre 10 til 25 repetisjoner, øk over tid ettersom du klarer flere.

### Armhevinger:

- ▲ Bruk armene dine til å løfte kroppen din opp og utfør en armheving (hver armheving er én repetisjon).
- ▲ Legg deg ned på gulvet på magen.
- ▲ Plasser hendene dine i skulderbredde på gulvet under skuldrene dine.
- ▲ Bruk kun armene dine til å heve kroppen din, løft til kroppen din er hevet fra gulvet, og kun tærne og hendene berører gulvet. (Hvis dette er vanskelig, kan du beholde knærne på gulvet.) Dette er startposisjonen din.
- ▲ Strekk armene dine for å heve kroppen din. Lås ikke albuen dine.
- ▲ Senk kroppen din ned igjen til startposisjonen.
- ▲ Prøv å utføre 10 til 25 repetisjoner, øk over tid ettersom du klarer flere.

## PRØV DENNE! Noen ideer for tilpasset aktivitet

### Armhevinger og/eller tilknyttede øvelser:

- ▲ Utfør på ulike nivåer: ved hjelp av bord, stol, benk, vegg eller ribbevegg, trappe, osv.
- ▲ Armhevinger i rullestol: Sett deg i en rullestol med armlener, plasser armene på armlenene og løft kroppen din opp. Hold denne stillingen. Bytt mellom å berøre motsatt skulder med høyre og venstre hånd, hold planken, forsøk stillingen mot vegg.

### Planke og/eller tilknyttede øvelser:

- ▲ Utfør på ulike nivåer: ved hjelp av bord, stol, benk, vegg eller ribbevegg, osv.
- ▲ Mens i planke, plasser ballen mellom kroppen og gulvet og bruk hendene til å gå frem og tilbake.

### Sittende isometrisk øvelse:

- ▲ På en stol eller på kanten av en benk, hold, pust og stram magemusklene. Sitt med ryggen mot vegg, knærne i 90 graders vinkel: hold, pust og stram magemusklene.
- ▲ På en kjerneball, knærne i 90 graders vinkel; stram magemusklene.

