



Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Εκπαίδευση ενδυνάμωσης πληρώματος

Θα εκτελείτε βαθιά καθίσματα (σκουώτ) και κάμψεις (push up) με το βάρος του σώματος για την ανάπτυξη της δύναμης των μυών και των οστών του άνω και κάτω μέρους του σώματος. Θα καταγράφετε επίσης τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στην εκπαίδευση ενδυνάμωσης κατά τη διάρκεια της σωματικής αυτής εμπειρίας στο Ημερολόγιο Αποστολής.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Δυνατοί μύες και οστά είναι σημαντικά για το σύνολο της υγείας σας. Είναι αναγκαία για να μπορείτε να εκτελείτε τις δουλειές σας και τα καθήκοντά σας στο σπίτι, στο σχολείο ή στο παιχνίδι. Όταν σηκώνετε ένα αντικείμενο από το πάτωμα, σπρώχνετε τον εαυτό σας έξω από το κρεβάτι ή σκύβετε για να δείτε τι υπάρχει κάτω από ένα αντικείμενο, χρησιμοποιείτε τη δύναμη του άνω και κάτω μέρους του σώματος. Σωματικές δραστηριότητες σαν κι αυτές θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε δυνατούς μύες και οστά!

Σκοπός της αποστολής

Κάνοντας ασκήσεις που χρησιμοποιούν το δικό σας σωματικό βάρος, μπορείτε να αυξήσετε τη δύναμη των μυών και των οστών σας. Τυχόν έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες τραυματισμού δεδομένου ότι οι μύες και τα οστά σας μπορεί να είναι αδύναμα. Ακόμα και οι εύκολες σωματικές εργασίες μπορεί να φανούν δύσκολες!

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Πώς θα μπορούσατε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα ενδυνάμωνε τους μύες και τα οστά σας στο άνω και κάτω μέρος του σώματός σας;



ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση ενδυνάμωσης

○ Βαθιά καθίσματα (σκουώτ) με το σωματικό βάρος

Χρησιμοποιώντας μόνο το σωματικό σας βάρος, εκτελέστε ένα βαθύ κάθισμα (σκουώτ) (κάθε βαθύ κάθισμα (σκουώτ) είναι και μια επανάληψη).

- ⇒ Σταθείτε με ανοικτά τα πόδια στο πλάτος των ώμων, την πλάτη ίσια, κοιτάζοντας προς τα εμπρός, τους βραχίονες στα πλευρά σας.
- ⇒ Χαμηλώστε το σώμα σας, λυγίζοντας τα γόνατά σας ενώ κρατάτε την πλάτη σας ίσια (σαν να κάθεστε). Σηκώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός για ισορροπία ενόσω εκτελείτε το βαθύ κάθισμα (σκουώτ). Στο κάτω μέρος της κίνησης, το πάνω μέρος των μηρών σας πρέπει να είναι σχεδόν παράλληλο με το πάτωμα και τα γόνατά σας δεν θα πρέπει να εκτείνονται πέρα από τα δάχτυλα των ποδιών σας.
- ⇒ Ανασηκώστε την πλάτη του σώματός σας σε όρθια θέση.
- ⇒ Προσπαθήστε να εκτελέσετε 10 έως 25 επαναλήψεις βαθιών καθισμάτων (σκουώτ), αυξάνοντάς τις με την πάροδο του χρόνου, κατά το δυνατόν.

○ Αναπαυθείτε για 60 δευτερόλεπτα.

○ Κάμψεις:

Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας για να σηκώσετε το σώμα σας, εκτελέστε μια κάμψη (push up) (κάθε κίνηση κάμψης (push up) είναι και μια επανάληψη).

- ⇒ Ξαπλώστε στο πάτωμα μπρούμυτα.
- ⇒ Τοποθετήστε τα χέρια σας στο πάτωμα, κάτω από τους ώμους σας, στο πλάτος των ώμων.
- ⇒ Χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια σας για να σηκώσετε το σώμα σας, ανασηκωθείτε ελαφρά έως ότου το κάτω μέρος του σώματός σας να είναι πάνω από το πάτωμα και μόνο τα δάχτυλα των ποδιών και τα χέρια σας να αγγίζουν το πάτωμα. (Αν αυτό είναι δύσκολο, μπορείτε να ακουμπήσετε τα γόνατά σας στο πάτωμα). Αυτή θα είναι η αρχική σας θέση.
- ⇒ Τεντώστε τα χέρια σας για να ανυψώσετε το σώμα σας. Μην κλειδώνετε τους αγκώνες σας.
- ⇒ Χαμηλώστε το σώμα σας πίσω στην αρχική θέση.
- ⇒ Προσπαθήστε να εκτελέσετε 10 έως 25 επαναλήψεις κάμψεων (push up), αυξάνοντάς τις με την πάροδο του χρόνου, κατά το δυνατόν.

○ Αναπαυθείτε για 60 επιπλέον δευτερόλεπτα.

○ Το πλήρες αυτό πρόγραμμα εκπαίδευσης για ενδυνάμωση πρέπει να επαναληφθεί δύο φορές ακόμα.

○ Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

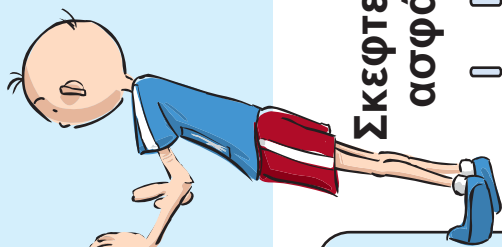
Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευθείτε σαν αστροναύτης.

Ορολογία αποστολής Εκπαίδευση ενδυνάμωσης –

Σωματικές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν αντίσταση για να αυξήσουν τη δύναμη των μυών και των οστών, και βοηθούν στη βελτίωση της συνολικής υγείας και της φυσικής κατάστασης. Πλήρωμα (μέλη πληρώματος) – Άτομα που δουλεύουν μαζί σε μια κοινή δραστηριότητα ή για ένα κοινό σκοπό. Όρος για τους αστροναύτες της NASA που μοιράζονται την αποστολή τους μεταξύ τους.

Επανάληψη – Κίνηση (όπως ένα βαθύ κάθισμα (σκουώτ) ή μια κάμψη (push up) με το βάρος του σώματος) που επαναλαμβάνεται και γίνεται συνήθως με μέτρημα.

Αντίσταση – Μια αντιθέμενη δύναμη (μέσω βαρύτητας, βάρους ή εξοπλισμού).



Πρόκειται για διαστημικό γεγονός

Οι αστροναύτες πρέπει να εκτελούν σωματικά καθήκοντα στο Διάστημα στα οποία απαιτούνται ισχυροί μύες και οστά. Σε ένα περιβάλλον μειωμένης βαρύτητας οι μύες και τα οστά μπορούν να εξασθενήσουν, συνεπώς οι αστροναύτες πρέπει να είναι προετοιμασμένοι μέσω της εκπαίδευσης ενδυνάμωσης. Εργάζονται με τους ειδικούς της NASA πάνω στην ενδυνάμωση και τη φυσική κατάσταση στη Γη και συνεχίζουν να εργάζονται στο Διάστημα για να διατηρήσουν τη δύναμη των μυών και των οστών τους για τις αποστολές εξερεύνησης και τις δραστηριότητες ανακάλυψης.

Επιταχύνσεις για καλή φυσική κατάσταση

- Συμπληρώστε πέντε βαθιά καθίσματα (σκουώτ), παραμένοντας στο τελευταίο βαθύ κάθισμα (σκουώτ) για 30 δευτερόλεπτα. Συμπληρώστε πέντε ακόμα βαθιά καθίσματα (σκουώτ), παραμένοντας στο τελευταίο βαθύ κάθισμα (σκουώτ) για 60 δευτερόλεπτα. Αναπαυθείτε για 60 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τρεις φορές για 30 συνολικά βαθιά καθίσματα (σκουώτ).
- Συμπληρώστε 10-25 κάμψεις (push up) πάνω σε μια μπάλα ισορροπίας. Θα εξισορροπίσετε το σώμα σας πάνω στην μπάλα ισορροπίας σπρώχνοντας με τα χέρια σας για να ολοκληρώσετε μια κάμψη (push up).
- Πιάστε δύο αλτήρες 1-3 lb. Πάρτε τη θέση κάμψης (push up) και κάντε πέντε κάμψεις (push up) ενόσω τα χέρια σας ισορροπούν πάνω στους αλτήρες. Τώρα, σηκώστε τον αλτήρα με το δεξί σας χέρι από το πάτωμα και φέρτε τον στη μασχάλη σας. Θα ισορροπήσετε το σώμα σας στη θέση κάμψης (push up) χρησιμοποιώντας τον ένα βραχίονα ενόσω ανασηκώνετε το δεξί σας χέρι με τον αλτήρα στη μασχάλη σας. Κάντε το δέκα φορές και επαναλάβετε με τον αντίθετο βραχίονα.

Σκεφτείτε την ασφάλεια!

Οι αστροναύτες εξασκούνται προσεκτικά στην εκπαίδευση ενδυνάμωσης πάνω στη Γη ώστε να μπορούν να εκπαιδεύονται με ασφάλεια στην ενδυνάμωση στο Διάστημα.

- Είναι σημαντικό να γίνονται προσεκτικά αυτές οι δραστηριότητες ώστε να αποφευχθεί τραυματισμός.
- Θυμηθείτε ότι το να πίνετε πολύ νερό είναι σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.

Εξερευνήσεις αποστολής

- Σκαρφαλώστε σε όλες τις μπάρες της μαϊμούς του εξοπλισμού παιχνιδιών χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια σας.
- Κάντε κινήσεις περπατήματος κατά μήκος του πατώματος του γυμναστηρίου.
- Ανεβείτε και κατεβείτε ένα σετ από σκαλοπάτια.
- Ανταγωνιστείτε σε ένα παιχνίδι διελκυστίδας με σχοινί. (Φορέστε γάντια για να αποφύγετε εγκαύματα από το σχοινί.)

Έλεγχος κατάστασης: Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;