**승무원 힘 키우기 훈련**

미션 X: 미션 유인물

**여러분의 미션: 승무원 힘 키우기 훈련**

체중 스쿼트 및 팔굽혀펴기를 실행하여 상하체의 근육 및 뼈의 힘을 키워야 합니다. 미션 저널에 신체 활동 중의 힘 키우기 훈련 향상에 관한 관찰을 기록할 것입니다.

**승무원 설명**

튼튼한 근육 및 뼈는 전체 건강에 아주 중요합니다. 집과 학교에서 노는 동안 또는 일과 작업을 실행하려면 튼튼한 근육 및 뼈가 필요합니다. 지면에서 물체를 들어올릴 때, 침대에서 일어나거나 아래에 있는 물체를 볼 때, 상하체에 힘을 주게 됩니다. 이러한 신체 활동은 근육을 튼튼히 하고 뼈를 강하게 유지하는데 도움을 줍니다!

**미션 목적**

자신의 체중을 이용하여 운동을 하면 근육 및 뼈의 힘을 키울 수 있습니다. 신체 활동이 부족하면 근육 및 뼈가 약해지므로 부상을 입을 확률이 높아집니다. 심지어 쉬운 신체 작업마저도 힘들게 보일 수 있습니다!

**미션 질문**

어떻게 신체 활동을 진행해야 상하체에 있는 근육 및 뼈의 힘을 키울 수 있습니까?

**미션 과제: 힘 키우기 훈련**

체중 스쿼트

자신의 체중만을 이용하여 스쿼트를 진행합니다 (각 스쿼트를 반복합니다).

* 두발을 어깨 너비로 벌리고 서서, 등을 편 다음 두 팔을 옆구리에 붙이고 앞을 직시합니다.
* 몸을 낮추면서, (마치 앉은 자세처럼) 무릎을 꿇고 등을 곧게 폅니다. 쪼그리고 앉아 있는 동안 두 팔을 앞을 향하여 듭니다. 아래쪽 동작에서는 위쪽 다리가 지면과 평행을 이루어야 하고 무릎을 발가락보다 앞으로 굽히면 안됩니다.
* 기립 자세로 다시 몸을 일으킵니다.
* 스쿼트를 10-25회 반복하면서 시간이 지남에 따라 횟수를 증가시킵니다.

60초 동안 쉽니다.

팔굽혀펴기

팔을 펴서 몸체를 들고 팔굽혀펴기를 실행합니다 (각 팔굽혀펴기 운동을 반복합니다).

* 바닥에 엎드립니다.
* 어깨 아래 부분으로 두 손을 어깨 너비로 벌려 지면에 놓습니다.
* 자신의 팔을 펴서 몸을 일으킬 때, 하체가 지면에서 떨어질 때까지 몸을 조금 들면서 오직 발가락과 손만 지면과 접촉해야 합니다. (만약, 힘들 경우, 무릎이 지면에 닿게 합니다.) 이것이 시작 자세입니다.
* 팔을 펴서 몸을 일으킵니다. 팔꿈치를 고정하지 마십시오.
* 기립 자세로 다시 몸을 낮추면서 시작 자세로 돌아갑니다.
* 팔굽혀펴기를 10-25회 반복하면서 시간이 지남에 따라 횟수를 증가시킵니다.

60초 이상 쉽니다.

힘 키우기 훈련의 전체 일정을 두번 더 반복합니다.

미션 저널에 이 신체 활동 이전과 이후에 관찰한 것을 기록합니다.

이 지시를 따라서 *우주 비행사처럼 훈련*하십시오.

**미션 용어**

힘 키우기 훈련-저항력을 이용하여 근육 및 뼈의 힘을 키우고 전체 건강 및 신체 건강을 향상시키는데 도움을 주는 신체 활동입니다.

승무원-공동 활동에서 또는 공동 목적을 가지고 함께 작업하는 사람들: 서로 미션을 공유하는 나사 우주 비행사들을 위한 팀을 의미합니다.

반복-지속적으로 반복하는 운동(체중 부하 스쿼트 또는 팔굽혀펴기)을 의미합니다.

저항력-(중력, 체중 또는 장비를 통한) 대항력을 의미합니다.

**우주의 사실**

우주 비행사들은 우주 공간에서 신체 작업을 실행해야 하기 때문에 반드시 튼튼한 근육 및 강한 뼈를 갖추어야 합니다. 근육 및 뼈는 감소된 중력 환경에서 약해질 수 있으므로 우주 비행사들은 반드시 힘 키우기 훈련을 통해 준비를 마쳐야 합니다. 우주 비행사들은 지구에 있는 나사의 체력, 조정력 및 재활 전문가들과 협력하여 계속 우주 공간에서 작업하여 답사 미션 및 발견 활동에 필요한 근육 및 뼈를 튼튼히 유지해야 합니다.

**체력 증진**

* 스쿼트를 5회 완성하고 마지막 스쿼트를 30초 동안 유지합니다. 스쿼트를 5회 완성하고 마지막 스쿼트를 60초 동안 유지합니다. 60초 동안 쉽니다. 3회 반복하여 총 30회의 스쿼트를 진행합니다.
* 밸런스 볼에서 10-25차의 팔굽혀펴기를 완료합니다. 엑서사이즈 볼에서 몸의 균형을 잡고 두 손을 밀면서 팔굽혀펴기를 완성합니다.
* 1-3 파운드에 달하는 아령을 잡습니다. 팔굽혀펴기 자세를 취하고 두 손으로 아령에서 균형을 유지하면서 팔굽혀펴기를 5회 실행합니다. 지금, 오른손으로 지면에서 아령을 들고 겨드랑이로 움직입니다. 오른손으로 아령을 겨드랑이로 움직이면서 한 손을 사용하여 팔굽혀펴기 자세에서 몸의 균형을 잡아야 합니다. 이 활동을 10회 반복하고 나머지 팔을 이용하여 같은 과정을 반복합니다.

**안전을 생각하세요!**

우주 비행사들은 지구에서 적절한 힘 키우기 훈련을 신중하게 실천해야만 우주 공간에서 힘 키우기 훈련을 안전하게 실행할 수 있습니다.

* 부상을 피하기 위하여 이러한 활동을 천천히 정확하게 진행하는 것이 아주 중요합니다.
* 신체 활동 이전, 활동 중 및 활동 이후에 충분한 물을 마시는 것을 기억하세요.

**미션 탐구**

* 두 손만 사용하여 놀이 시설의 정글짐을 향하여 올라갑니다.
* 체육관 바닥에서 워킹런지를 실행합니다.
* 계단을 오르내립니다.
* 줄다리기 게임에 참여합니다. (장갑을 착용하여 밧줄로 인한 화상을 피하십시오.)

**상태 확인: 미션 저널을 업데이트 했나요?**