

MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO



A TUA MISSÃO: **Treino de força da tripulação**

Realizarás agachamentos e flexões utilizando o teu peso corporal para fortalecer os músculos e ossos da parte superior e inferior do corpo. Além disso, registrarás as observações sobre melhorias no treino de força durante esta experiência física no teu Diário da Missão.

Músculos e ossos fortes são importantes para a saúde em geral. São necessários para desempenhares rotinas e tarefas em casa, na escola ou quando estás a brincar. Quando levantas um objecto do chão, saís da cama ou te inclinas para olhar para debaixo de um objecto, usas a força da parte superior e inferior do corpo. Actividades físicas como estas ajudar-te-ão a fortalecer os teus músculos e ossos!

PERGUNTA DA MISSÃO: Como poderias realizar uma actividade física que fortalecesse os teus músculos e ossos na parte superior e inferior do corpo?



ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de força**

Agachamentos utilizando o teu peso corporal:

Usando apenas o peso do teu corpo, faz um agachamento (cada um é uma repetição).

- ⇒ Pára com os pés afastados à largura dos ombros, as costas direitas, olhando em frente e os braços ao longo do corpo.
- ⇒ Baixa o teu corpo, flectindo os joelhos enquanto manténs as costas direitas (como se fosses sentar-te). Levanta os braços para a frente para te equilibrares enquanto fazes o agachamento. Na parte baixa do exercício, a parte superior das pernas deve ficar quase paralela ao chão e os teus joelhos não devem estender-se para além dos pés.
- ⇒ Levanta o corpo para a posição inicial.
- ⇒ Tenta fazer 10 a 25 repetições de agachamentos, aumentando a sua duração tanto quanto possível

Descansa durante 60 segundos.

Flexões:

Utilizando os braços para levantar o corpo, faz uma flexão (cada movimento de flexão é uma repetição).

- ⇒ Deita-te no chão de barriga para baixo.
- ⇒ Coloca as mãos no chão, por baixo dos ombros, afastadas à largura dos ombros.
- ⇒ Usando apenas os braços para levantar o corpo, levanta-te ligeiramente até que a parte inferior do corpo esteja afastada do chão e apenas os dedos dos teus pés e as mãos estejam a tocar no chão. (Se for difícil, podes manter os joelhos no chão.) Esta será a tua posição inicial.
- ⇒ Estica os braços para levantar o corpo. Não estiques os cotovelos.
- ⇒ Baixa de novo o corpo até à posição inicial.
- ⇒ Tenta realizar 10 a 25 repetições, aumentando a sua duração tanto quanto possível.

Descansa mais 60 segundos.

Toda esta rotina de treino de força deve ser repetida mais duas vezes.

Regista as observações antes e depois desta experiência física no teu Diário da Missão.

Treino de força:

Actividades físicas que utilizam resistência para aumentar a força óssea e muscular e ajudar a melhorar a saúde em geral e o bom estado físico.

Tripulação (membros da tripulação):

Pessoas que trabalham juntas numa actividade comum para um objectivo comum; um termo para os astronautas que partilham uma missão.

Repetição:

Um movimento (tal como um agachamento ou uma flexão) que se repete e normalmente é contado.

Resistência:

Uma força oposta (através da gravidade, peso ou equipamento).

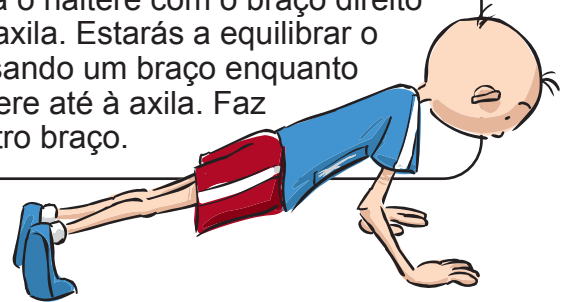
Fazendo exercícios que utilizam o teu próprio peso corporal, podes aumentar a força dos teus músculos e ossos. A falta de actividade física pode aumentar os riscos de sofrer uma lesão porque os teus músculos e ossos podem estar fracos. Mesmo as tarefas físicas fáceis parecem difíceis.

É um Facto Espacial:

Os astronautas devem realizar tarefas físicas no espaço que requerem músculos e ossos fortes. Num ambiente de gravidade reduzida, os músculos e ossos podem ficar fracos e, por isso, os astronautas devem preparar-se com o treino de força. Trabalham com especialistas em condicionamento e fortalecimento na Terra e continuam o trabalho no espaço para manter os músculos e ossos fortes para as missões de exploração e actividades de descoberta.

Aceleração da preparação física

- Completa cinco agachamentos, mantendo o último agachamento durante 30 segundos. Completa cinco agachamentos, mantendo o último agachamento durante 60 segundos. Descansa durante 60 segundos. Faz isto três vezes num total de 30 agachamentos.
- Completa 10-25 flexões numa bola de equilíbrio. Deverás equilibrar o teu corpo na bola de exercício e afastar-te com as mãos para realizar uma flexão.
- Pega em dois halteres de 0,5-1,5 kg. Coloca-te na posição de flexão e faz cinco flexões ao mesmo tempo que equilibras as mãos nos halteres. Agora, levanta o haltere com o braço direito afastado do chão e puxa-o até à axila. Estarás a equilibrar o teu corpo na posição de flexão usando um braço enquanto levantas a mão direita com o haltere até à axila. Faz isto dez vezes e repete com o outro braço.



Pensar na Segurança!

- Os astronautas praticam cuidadosamente treinos de força adequados na Terra para poderem treinar a força em segurança no espaço.
- É importante realizar estas actividades lenta e correctamente para evitar lesões.
- Não te esqueças de beber muita água antes, durante e depois das actividades físicas.

Explorações da missão:

- ⇒ Tropa as barras do equipamento de jogos usando apenas as tuas mãos.
- ⇒ Realiza flexões de pernas enquanto caminhas sobre o piso do ginásio.
- ⇒ Sobe e desce um lanço de escadas.
- ⇒ Compete num jogo de corda. (Usa luvas para evitar queimaduras.)