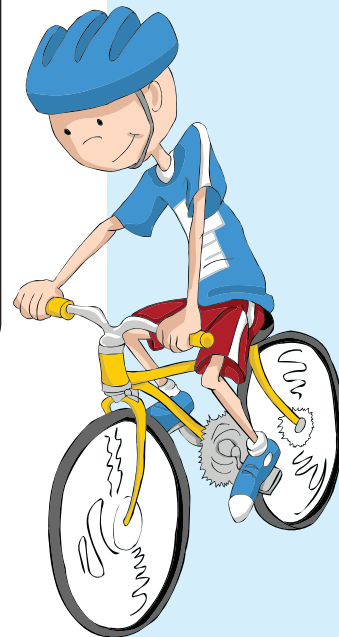


## OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



### DITT OPPDRAG: **Få Din Egen Romsykel!**

Et av treningsapparatene som har blitt brukt av astronautene på International Space Station siden den ble bemannet for ti år siden, er ergometersykkelen. Akkurat som astronautene gjør, vil du trene med en sykkel for å forbedre beinmuskulaturen, hjerte- og karfitness og utholdenhet. Som astronauter tar seg av Jorden, vil du også bidra til å passe på planeten vår ved å unngå bruk av motoriserte transportmidler. Du vil registrere observasjoner om forbedringer i denne sykkeltreningen i Oppdragsjournalen din.



Sykling hjelper til med å styrke utholdenheten for hjertet, blodårene og lungene, i tillegg til beinmusklene. Sykkeltraining vil gjøre deg vant med å sykle lange avstander og du vil kunne besøke nye steder med venner og familie, uten å bruke bil. Du vil også forbedre koordinasjonen, balansen og miljøfokus ditt. Et sterkt hjerte og bedre muskelutholdenhet vil la deg kunne spille og løpe mye lengre.

**OPPDRAKSSPØRSMÅL:** Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil styrke dine beinmuskler, hjerte- og karsystem og bidra til et mindre forurenset miljø?

### OPPDRAKSOPPGAVE: **Sykkeltrening**

- For å utføre øvelsen trenger du en sykkel.
- Denne øvelsen er en hjemmeaktivitet.
  - ⇒ For å utføre aktiviteten må du sykle 1 dag hjemmefra til skolen og tilbake igjen og rapportere aktiviteten til læreren din.
  - ⇒ Hvis familien din ikke kan følge deg til skolen med sykkel eller du bor for langt fra skolen, kan du sykle 3 km i fritiden din og rapportere aktiviteten til læreren din (hvor du syklet, hvor lenge, når...)
- Legen vil stille spørsmål om utforskerens fysiske tilstand og skrive ned svarene i utforskerens Oppdragsjournal

**Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.**

Sykling forbedrer utholdenheten, i tillegg til kroppens koordinasjon, noe som støtter holdningen og balansen. Disse tingene hjelper deg med å ha en god holdning og stabilitet, og forflytte deg med god balanse i alle situasjoner. Dette hjelper deg også med å utføre de fleste sportsaktiviteter. Det vil også trene opp sirkulasjonen din og styrke beinmusklene dine (slik at du kan løpe og spille bedre). Sist, men ikke minst, vil du gi et lite, men viktig bidrag ved å bruke sykkelen som et økologisk miljøvennlig transportmiddel.

## Det er Romfakta

Fysisk trening er en del av den daglige rutinen til astronautene på International Space Station (ISS). Muskler og bein bærer mindre last i det vektløse rommet og blir svakere, omtrent 2 timers daglig trening forhindrer at musklene svinner og belaster skjelettet. ISS har en treningssykkel som lar dem styrketrene beina. Når store beinmuskler arbeider, trenger de mer blod. Ved å trene musklene stimuleres hjertet til å pumpe mer blod, og du puster raskere for å innta mer oksygen. Sykkeltrening på ISS opprettholder også utholdenheten og hjerte- og karfitnessen til astronauten. ISS har en treningssykkel som brukes for utholdenhetstrening. Treningssykkelen blir brukt av europeiske astronauter på romstasjonen og kalles ergometersykkel med vibrasjonsisolasjon og stabilisering, eller CEVIS. Kosmonauter, de russiske astronautene, har en sykkel som kalles VELO.

### Koordinasjon:

Sambruk av musklene dine for å flytte kroppen din slik du ønsker.

### Muskeltrening:

Evne til å bruke musklene dine for å flytte eller løfte ting, og deg selv.

### Utholdenhet:

Evne til å utføre en øvelse eller en fysisk oppgave over en lengre tidsperiode.

### Hjerte:

Og karsystem - Del av kroppen hvor blodet flyter, dvs. hjertet og blodårene. Det er kroppens system for å transportere og bruke oksygen, for å gi «drivstoff» til musklene og organene.

## Fitnessakselerasjon

- Sykle 2 dager til skolen.
- Sykle til skolen med to familiemedlemmer (ved to ulike anledninger)
- Sykle 4 dager til skolen.

## Tenk Sikkerhet!

Forskere og treningsspesialister arbeider med astronautene for å sørge for at de har et trygt miljø å trene i, slik at astronautene ikke blir skadet. Sørg derfor for å:

- Ha på deg passende klær for sykling i det gjeldende været.
- Vær oppmerksom på veiskilt og respektere trafikkreglene på gata.
- Høre på råd fra en voksen som er sammen med deg.

## Oppdragsutforskelse

- I løpet av helga, utforsk nabolaget ditt på sykkelen din.
- Bruk sykkelen så mye som mulig for å dra til skolen eller besøke vennene dine.
- Velg en beliggenhet nær deg og planlegg en dagstur på sykkel sammen med familien din.