



Tren som en astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetstrategier

Utfør en romgange

Ditt oppdrag

Du skal utføre "bjørnekrabbing" og "krabbegange" for å øke muskelstyrke og bedre øvre og nedre kroppskoordinering. Du vil også registrere observasjoner om forbedringer i muskelstyrke og øvre og nedre kroppskoordinering i løpet av denne fysiske opplevelsen i oppdragsjournalen.

III Lenker til ferdigheter og standarder

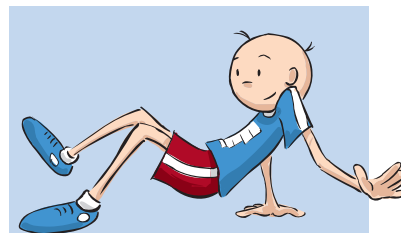
APENS: 2.01.10.01 Forstå variansen i utviklingen av grunnleggende motoriske ferdighetsytelser blant personer med nedsatt funksjonsevne. Aktivitetsspesifikke vilkår/ferdigheter. Grovmotoriske ferdigheter, mobilitet, smidighet, fleksibilitet

Romrelevans

Astronauter må utvikle muskelstyrke og koordinasjon. I reduserte tyngdekraftsmiljøer er astronauter ikke i stand til å gå som de gjør på jorden. I stedet må de samordne sine hender, armer og føtter for å trekke og skyve seg fra ett sted til et annet. Enten inne i et romfartøy eller utenfor utføre Ekstra Vehicular Aktiviteter (EVA), kan sterke muskler og koordinasjon hjelpe astronauter bevege seg i verdensrommet.

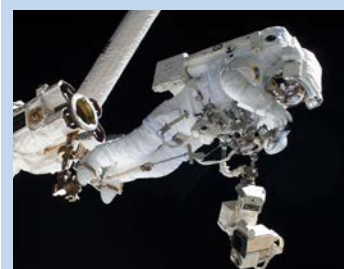
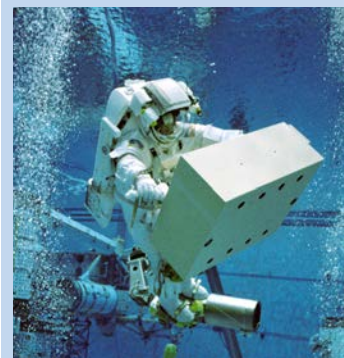
Oppvarming og øvelse

- ▲ Bruk hendene til å "gå på vegg" (veggange)
- ▲ "Astronautgange" eller «Dead Bug» (gå ut på månen eller ligge på bakken og den ene armen ute i luften og motsatt ben bak deg)
- ▲ Fuglehund (gå på alle fire og sette en arm ut i luften og strekke motsatt ben bak deg)
- ▲ Løft begge armene over hodet, og deretter hev en arm om gangen over hodet
- ▲ Gange
- ▲ Enhver type bilateral og vekslende bevegelse (håndledd, armer, ben)



Foreslått tilpasset utstyr:

- ▲ Ab-hjul
- ▲ Thera-bånd
- ▲ Svingstol
- ▲ Scooter



Utfør en romgange

La oss "Trene som en astronaut!"

Mål en avstand på omtrent 12 m (40 ft).

Bjørnekrabbing:

- ▲ Gå ned på hender og føtter (mot gulvet) og gå på alle fire som en bjørn.
- ▲ Prøv å krabbe den målte avstanden.
- ▲ Hvil i to minutter.
- ▲ Gjenta to ganger.

Krabbegange:

- ▲ Motsatt av "bjørnekrabbing." Sitt på bakken og plasser armer og hender bak deg, knærne bøyd og føttene på gulvet. Hev deg opp fra bakken (ansikt vendt oppover).
- ▲ Prøv å forflytte deg den målte avstanden.
- ▲ Hvil i to minutter.
- ▲ Gjenta to ganger.

Registrer observasjonene før og etter denne fysiske øvelsen i din Oppdragsjournal.

Prøv dette! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Bruk en "ab wheel" for å gå videre
- ▲ Flytt rullestolens fotstøtter, deretter bruk føttene til å bevege deg fremover i stolen
- ▲ La utprøveren selv kjøre rullestol/rullator
- ▲ Tillat partneren å dytte/bistå utprøveren i rullestol eller med rullator ved å bruke hånd-på-hånd assistanse for henting og plassering av elementer
- ▲ Bruk hoppetau/tau til å trekke kroppen gjennom rommet (på scooter/teppeområde)
- ▲ Forleng avstand
- ▲ Reduser avstand
- ▲ Inkluder utvidelser / nå gripere ved å hjelpe utøvere med begrenset utvalg av bevegelse (ROM) eller lemstyrke
- ▲ Fest foretrukne elementer langs den ønskede avstanden for å motivere gange (leker, papirbånd, klistremerker, ballonger (hvis ikke tilstedeværelse av lateksallergi), og bruk lydgenstander (klokke/ball som piper)
- ▲ Bruk verbale signaler / ringeklokke, tjøretau, synsguide, eller la en assistent markere området for romgange; marker området med farget tape eller strukturavmerking; fargevalg er avhengig av utprøvere
- ▲ Gi setning eller visuelt bilde / fysisk demonstrasjon i rekkefølgen for instruksjon/tiltak for å følge og fullføre oppgaven

