



Træn som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Besætningen laver styrketræning

DIN MISSION

Du skal udføre hugsidning og armbøjninger med kropsvægt for at udvikle styrke i muskler og knogler i over- og underkroppen. Du skal også registrere observationer om forbedringer i styrketræningen under denne fysiske øvelse i missionsdagbogen.

LINK TIL FÆRDIGHEDER OG STANDARDER

APENS: 2.01.08.01 Forstå varians i "motoriske milepæle", som f.eks. typisk eller gennemsnitlig alder ved præstation for personer med handicap – Gennemfør aktiviteter, som styrker posturale muskler og ekstremiteter, der er nødvendige for bevægelse.

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

Hugsidning, armbøjninger, knogle- og muskelstyrke, hjertekar, gentagelse, udholdenhed, teamwork, modstand, hjerterefrekvens

RELEVANS I RUMMET

Astronauter skal udføre fysiske opgaver i rummet, der kræver stærke muskler og knogler. I et miljø med reduceret tyngdekraft kan muskler og knogler blive svage, så astronauter skal forberede sig ved styrketræning. De arbejder med NASA's styrke- og konditioneringsspecialister på Jorden og fortsætter med at arbejde i rummet for at holde deres muskler og knogler stærke til udforskningsmissioner og opdagelsesaktiviteter.

OPVARMNING OG TRÆNING

Opvarmning

Assisteret/støttet hugsidning eller aktiviteter, der efterligner en hugsidning:

- ▲ Kast med en basketball, bowling, dans
- ▲ Trin op, armbøjninger mod væg, gang på trapper, roning

Træning:

- ▲ Brug hånd- eller håndledsvægt
- ▲ Tovtrækkeri
- ▲ Modstandsøvelser (stå ansigt til ansigt, og skub forsigtigt mod hinandens håndflader)
- ▲ Liggende på ryggen skal du udføre benløft med lige eller bøjede ben; bevægelsen dødt insekt
- ▲ Demonstrér dyrestillinger: 'sæl', 'bjørnekravlen' eller yogastillinger: 'Supermand'-stilling osv., få personen til at forsøge og holde det ønskede antal gange

www.trainlikeanastronaut.org



ANBEFALET TILPASSET VDSTYR:

- ▲ THERA-BANDS/ MODSTANDS-BAND ELLER SNORE
- ▲ HANDV GTE
- ▲ V GTBARRER
- ▲ V GTL FTNING MED KONSERVESDASER
- ▲ MEDICINBOLDE



Besætningen laver styrketræning

LAD OS "TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

Individuel leg (Justér trin og fremgangsmåder, så de er passende for deltagerne. Efter hver aktivitet skal du hvile dig i 60 sekunder)

Hugsidning med kropsvægt:

- ▲ Idet du kun bruger din kropsvægt, skal du sætte dig på hug (hver hugsidning er en gentagelse).
- ▲ Stå med fødderne en skulderbredde fra hinanden, med ryggen lige, mens du ser fremad og har armene ned langs siden.
- ▲ Sænk din krop ved at bøje knæene, mens du holder din ryg lige (som hvis du sidder). Løft dine arme fremad for at holde balancen, mens du sidder på hug. Nederst i bevægelsen bør dine lårben være næsten parallelle med gulvet, og dine knæ bør ikke række ud over tæerne.
- ▲ Hæv din krop, så den kommer tilbage i stående stilling.
- ▲ Forsøg at udføre 10 til 25 gentagelser af hugsidning, hvor antallet om muligt stiger over tid

Armbøjninger:

- ▲ Brug dine arme til at løfte din krop, idet du udfører en armbøjning (hver armbøjningsbevægelse er en gentagelse).
- ▲ Læg dig ned på gulvet på maven.
- ▲ Placer dine hænder på gulvet under dine skuldre, en skulderbredde fra hinanden.
- ▲ Brug kun dine arme til at løfte din krop, og løft lidt op, indtil din underkrop er fri af gulvet, og det kun er dine tæer og hænder, der rører gulvet. (Hvis det er svært, kan du holde dine knæ på gulvet). Dette bliver din startposition.
- ▲ Ret dine arme ud for at hæve din krop. Du må ikke låse dine albuer.
- ▲ Sænk din krop, så den kommer tilbage i startposition.
- ▲ Forsøg at udføre 10 til 25 gentagelser af armbøjning, hvor antallet om muligt stiger over tid.

PRØV DETTE! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

Armbøjninger og/eller beslægtede øvelser:

- ▲ Udfør på forskellige niveauer: bord, taburet, bæk, væg eller vægribbe, trin mv.
- ▲ Armbøjning i kørestol: Idet du sidder i stol, der har armlæn, placerer du hænderne på armlænen og løfter kroppen. Hold stillingen i armbøjningsposition, brug skiftevis højre og venstre hånd til at krydse midterlinjen og berøre modsatte skulder, hold plankepositionen; forsøg i væggen armbøjningsposition

Planke og/eller beslægtede øvelser:

- ▲ Udfør på forskellige niveauer: bord, taburet, bæk, væg eller vægribbe, trin mv.
- ▲ Mens du holder plankepositionen, skal du placere bolden mellem kroppen og gulvet og bruge dine hænder til at gå frem og tilbage

Isometriske øvelser i siddende stilling:

- ▲ I en stol eller på bænken kant, skal du holde, ånde, og presse mavemusklene sammen. Vægsidning med ryggen mod væggen, knæ i vinkel på 90 grader; hold stillingen, træk vejret, og pres mavemusklene sammen
- ▲ På en kernebold skal du holde knæene i en vinkel på 90 grader; pres mavemusklene sammen

