

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



DITT OPPDRAG: **Styrketrening Av Mannskap**

Du skal utføre kroppsvekt hopp og armhevinger for å utvikle styrke i øvre og nedre kropp og i muskler og bein. Du skal skrive ned observasjoner om forbedringer i styrketrening i løpet av denne fysiske erfaringen i oppdragsjournalen.

Sterke muskler og bein er viktig for din helhetlige helse. De kreves slik at du kan utføre hverdagsoppgaver hjemme, på skolen eller når du spiller. Når du løfter en gjenstand fra gulvet, drar deg selv ut av senga eller bøyer deg for å se under en gjenstand, bruker du øvre og nedre kroppsstyrke. Fysiske aktiviteter slik som disse vil hjelpe med å holde dine muskler og bein sterke!

OPPDRAKSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil styrke dine muskler og bein i både øvre og nedre kropp?



OPPDRAKSOPPGAVE: **Styrketrening**

Kroppsvekt Krumhopp:

Bruk kun din kroppsvekt, utfør et krumhopp (hvert krumhopp er en repetisjon).

- ⇒ Stå med føttene i skulderbredde fra hverandre, ryggen rett, se fremover og armene ved siden din.
- ⇒ Senk kroppen din, bøy knærne mens du holder ryggen rett (som om du sitter). Hev armene dine fremover for å holde balansen når du bøyer deg. Ved bunnen av bevegelsen skal dine øvre bein være nær parallelt med gulvet og knærne dine skal ikke overgå tærne dine.
- ⇒ Hev kroppen bakover til en stående posisjon.
- ⇒ Prøv å utføre 10 til 25 krumhopprepetisjoner, øk over tid ettersom du kan.

Hvil i 60 sekunder.

Armhevinger:

Bruk armene dine for å løfte kroppen utfør en armheving (hver armhevingsbevegelse er en repetisjon).

- ⇒ Legg deg ned på gulvet på magen.
- ⇒ Plasser hendene dine på gulvet, under skuldrene dine, i skulderhøyde.
- ⇒ Bruk kun armene dine for å løfte kroppen din, løft litt opp inntil kroppen din er hevet fra gulvet og kun tærne og hendene berører gulvet. (Hvis dette er vanskelig kan du holde knærne på gulvet.) Dette vil være din startposisjon.
- ⇒ Strekk armene dine for å heve kroppen din. Lås ikke albueene dine.
- ⇒ Senk kroppen din bakover til startposisjon.
- ⇒ Prøv å utføre 10 til 25 krumhopprepetisjoner, øk over tid ettersom du kan.

Hvil i 60 sekunder.

Denne rutinen med styrketrening skal gjentas to ganger til.

Skriv ned observasjoner før og etter fysiske erfaringen i oppdragsjournalen.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.

Styrketrening:

Fysiske aktiviteter som bruker motstand for å øke muskel- og beinstyrke, og hjelper med å forbedre helhetlig helse og kondisjon.

Mannskap

(personalmedlemmer):

Mennesker som arbeider sammen med en felles aktivitet eller for en felles hensikt; et vilkår for NASA-astronauter som deler oppdraget med hverandre.

Repetisjon:

En bevegelse (slik som en krumhopping i kroppshøyde eller armheving) som gjentas og vanligvis telles.

Motstand:

En motsatt styrke (via gravitet, vekt eller utstyr).

Ved å gjøre øvelser som bruker din egen kroppsvekt kan du øke styrke i dine muskler og bein. Mangel på fysisk aktivitet kan øke sjanser for skade, fordi musklene og beina kan være svake. Til og med enkle fysiske oppgaver kan virke vanskelig!

Det er Romfakta:

Astronauter må utføre fysiske oppgaver i rommet som krever sterke muskler og bein. I et redusert tyngdekraftsmiljø kan muskler og bein bli svake, så astronautene må forberede seg ved styrketrening. De arbeider sammen med NASAs styrke- og treningsspesialister på jorden og fortsetter arbeidet i rommet for å holde musklene og beina sterke for utforskningsoppdrag og oppdagelsesaktiviteter.

Kondisjonsøkninger

- Utfør fem krumhopp, hold den siste i 30 sekunder. Utfør fem hopp til, hold den siste i 60 sekunder. Hvil i 60 sekunder. Gjør dette tre ganger med til sammen 30 hopp.
- Utfør 10-25 armhevinger på en balanseball. Du vil balansere kroppen din på treningsballen og dytte av med hendene dine for å utføre en armheving.
- Ta tak i 1-3 pund håndvekter. Inntre armhevingsposisjon og utfør fem armhevinger samtidig som hendene dine balanserer på håndvektene. Nå kan du løfte håndvektene med din høyre arm fra gulvet og frem til din underarm. Du vil balansere kroppen din i armhevingsposisjon ved bruk av en arm samtidig som du løfter din høyre hånd med håndvekten til din underarm. Gjør dette ti ganger og gjenta med motsatt arm.

**Tenk Sikkerhet!**

- Astronautene trener forsiktig riktig styrketrening på jorda slik at de kan trygt trene i rommet.
- ⇒ Det er viktig å gjøre disse aktivitetene sakte og riktig for å unngå skade.
- ⇒ Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Oppdragsutforskninger:

- ⇒ Klatre på tvers av apebjelkene til spillutstyret kun ved bruk av hendene dine.
- ⇒ Utfør gåhopp på tvers av gymgulvet.
- ⇒ Gå opp og ned trapper.
- ⇒ Konkurrer i et spill med drakrig. (Ha på hansker for å unngå brannskår.)

Statussjekk: Har du oppdatert din oppdragsjournal?