

Romoppmerksomhet:

Å vite hvor du befinner deg i rommet i forhold til dine omgivelser.

Smidighet:

Å være klar og i stand til å bevege deg raskt og lett.

Koordinasjon:

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

Det er Romfakta:

I løpet av de første dagene på en romferd og etter å ha kommet tilbake til Jorden kan astronautene oppleve en endring i romoppmerksomheten, og kan miste balanseevnen når de kommer tilbake til Jorden. Forskere fra NASAs Neurosciences Laboratory overvåker mannskapet, som ofte rapporterer vanskeligheter med å gå rundt hjørner og føler at de «svimler» når de flytter hodet sitt fra side til side. Hjernen deres må lære på nytt hvordan den skal bruke informasjonen fra øynene deres, de små balanseorganene i det indre øre og musklene for å hjelpe til med å kontrollere kroppsbevegelser. Disse problemene retter seg vanligvis etter flere uker med balanseøvelser tilpasset deres fitnessrutine. Inntil den tid må de være ekstra forsiktige; det vil si at de kanskje ikke er i stand til å utføre fysiske aktiviteter, som å fly et fly eller kjøre en bil.

Fitnessakselerasjon

- Sprett en tennisball mot en vegg mens du balanserer på én fot. Gjør dette i 60 sekunder. Uten å ta pause, bytt bein og balanser på motsatt fot i 60 sekunder. Ta en 30 sekunders pause og gjenta denne rutinen fem ganger.
- Utfør akselerasjonen ovenfor mens du balanserer på én fot på en liten trampoline.
- Spill balansetreningsspillet med en partner ved å balansere på én fot på en liten trampoline. Hvis en spiller mister balansen eller ballen skal de hinke på én fot rundt begge trampolinene.

**Tenk Sikkerhet!**

- Under utforskning må astronautene se opp for steiner og kraterer for å ikke falle!
- Området under føttene dine skal være fritt for hindringer.
- Hold minst én armlengdes avstand fra veggen og de andre når du utfører denne aktiviteten.
- Kast ikke ballen for hardt, bruk en myk ball som ikke er for tung.
- Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Å forbedre balansen og romoppmerksomheten din vil gjøre deg mer koordinert og smidig.

Det vil minske sjansene for at du skader deg eller andre på grunn av fall.

Oppdragsutforskninger:

- Mens du står stille, stå på en myk overflate og balanser på én fot. Eksempler: håndkle, pute eller dyne.
- Ta tiden på deg selv når du balanserer på begge føttene med øynene lukket. Åpne øynene hvis du begynner å miste balansen.
- Mens du øver på enkle balanseaktiviteter kan du også løfte én fot for å øke vanskelighetsgraden.

Statussjekk: Har du oppdatert Oppdragsjournalen din?