



# Antrenament ca un astronaut: Strategii pentru activitățile fizice adaptate leșire în spațiu

## Misiunea voastră

Veți executa „mersul ursului” și „mersul crabului/racului” pentru a vă crește forța musculară și a vă îmbunătăți coordonarea trunchiului superior și inferior. De asemenea, veți nota observațiile privind îmbunătățirea forței musculare și a coordonării trunchiului superior și inferior din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

## Link-uri la aptitudini și standarde

APENS: 2.01.10.01 Înțelegerea diversității progresului dezvoltării aptitudinilor motorii fundamentale în rândul persoanelor cu dizabilități

Termeni/aptitudini specifice activității

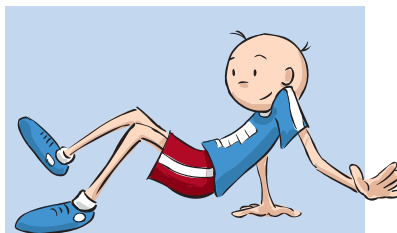
Aptitudinile motorii grosiere, mobilitatea, dexteritatea, flexibilitatea

## Relevanța spațială

Astronații trebuie să își dezvolte forța musculară și coordonarea. Într-un mediu cu gravitație redusă, astronautii nu se pot deplasa la fel ca pe Pământ. Trebuie să își coordoneze mâinile, brațele și picioarele pentru a se deplasa dintr-un loc într-altul prin mișcări de tragere și împingere. Fie că se află în interiorul unui vehicul spațial sau în exteriorul acestuia, efectuând Activități extravehiculare (EVA), mușchii puternici și coordonarea îi ajută pe astronauti să se miște în spațiu.

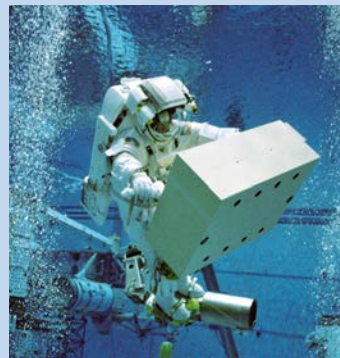
## Încălzirea și antrenamentul

- ▲ Folosirea mâinilor pentru a „merge pe perete” (mersul pe perete)
- ▲ „Mersul astronautului” sau „Gândacul mort” (mersul la fel ca pe Lună sau statul întins pe sol, cu extinderea unui braț și piciorul opus)
- ▲ Câinele de vânătoare (așezatul în patru labe, întinsul unui braț în față, în aer și extinderea piciorului opus în spate)
- ▲ Ridicarea ambelor brațe deasupra capului, urmată de ridicarea alternativă a câte unui braț deasupra capului
- ▲ Marșul
- ▲ Orice tip de mișcare bilaterală și alternativă (încheietura mâinii, brațele, picioarele)



Echipamentul adaptat sugerat:

- ▲ Roată pentru abdomene (Ab Wheel)
- ▲ Benzi elastice Thera-Band®
- ▲ Scaun pivotant
- ▲ Scooter



# leșire în spațiu

## Haideți să ne antrenăm ca un astronaut!

Măsurați o distanță de aproximativ 12 m (40 de picioare).

Mersul ursului:

- ▲ Așezați-vă cu mâinile și cu labele picioarelor pe sol (cu fața în jos, către podea) și mergeți pe patru labe precum un urs.
- ▲ Încercați să parcurgeți distanța măsurată.
- ▲ Odihniți-vă timp de două minute.
- ▲ Repetați de două ori.

Mersul crabului/racului:

- ▲ Inversați „mersul ursului”. Așezați-vă pe sol și duceți brațele și mâinile la spate, cu genunchii îndoiți și labele picioarelor pe sol. Ridicați-vă de la sol (cu fața în sus).
- ▲ Încercați să parcurgeți distanța măsurată.
- ▲ Odihniți-vă timp de două minute.
- ▲ Repetați de două ori.

Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

## Încercați asta! Câteva idei pentru adaptarea activităților

- ▲ Folosiți o „roată pentru abdomene” (Ab Wheel) pentru a vă deplasa înainte
- ▲ Îndepărtați suporturile pentru picioare ale scaunului cu roțile, după care folosiți-vă de labele picioarelor pentru a deplasa scaunul cu roțile
- ▲ Permiteți-i participantului să propulseze singur scaunul cu roțile/cadrul de mers (walker)
- ▲ Permiteți-i partenerului să împingă/îl ajute pe participantul în scaun cu roțile sau utilizator de cadru să apuce și să poziționeze obiecte cu mâna asistentului peste mâna sa
- ▲ Folosiți o coardă sau o frânghie pentru a-și trage corpul prin spațiu (pe un scooter/o mochetă pătrată)
- ▲ Măriți distanța
- ▲ Micșorați distanța
- ▲ Includeți extensii/dispozitive de apucat extensibile pentru a-i ajuta pe participanții cu o amplitudine de mișcare (ROM) sau o forță a membrilor limitată
- ▲ Atașați obiecte preferate de-a lungul distanței dorite pentru a-l motiva pe participant (jucării, panglici din hârtie, abțibilduri, baloane (dacă nu este prezentă o alergie la latex) și articole emițătoare de sunete (clopoței/minge cu sunet)
- ▲ Folosiți coduri verbale/apelative, funie pentru priponit, indicatoare vizuale sau asistenți pentru participanți pentru a-l ghida pe participant pe parcursul plimbării prin spațiu; marcați zona cu bandă adezivă colorată sau cu chenare texturate; alegerea culorilor depinde de necesitățile participanților
- ▲ Ajutați-l pe participant să înțeleagă cum să efectueze activitățile ghidându-l prin cuvinte sau imagini/demonstrații fizice în ordinea instrucțiunilor/pașilor

