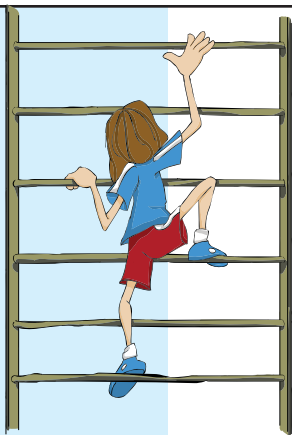


¡Esto pasa en el espacio!

Durante el entrenamiento básico y en ocasiones como preparación para una misión espacial, los astronautas realizan actividades que buscan fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo, la estabilidad y el equilibrio de todo el cuerpo, la flexibilidad y la agilidad. Los astronautas de la Agencia Espacial Europea (ESA) entrenan principalmente en paredes artificiales, llamadas rocódromos; sin embargo, escalar también se puede hacer en exteriores sobre una roca o en un jardín para escalada con estaciones desafiantes a varios metros del suelo. Al astronauta de la ESA Paolo Nespoli le gusta escalar rocas y no es el único: el astronauta de la NASA Scott Parazynski dijo que 'una de las mejores formas de prepararse para una caminata espacial es escalar rocas. Se necesita mucha fuerza y resistencia'. Igual que para prepararse para una misión espacial, también las actividades de escalada requieren un entrenamiento, concentración mental y condición física. Los planetas del sistema solar tienen montañas impresionantes: Olympus Mons es la montaña más alta de Marte y del sistema solar. ¡Es 3 veces más alta que el Monte Everest!



Mejora de la Condición Física

- Escala y desciende la espaldera o pared de roca 3 veces seguidas.
- Cuando escales la espaldera o la pared de roca, hazlo desde el lado de atrás de la espaldera.

Agilidad:

La capacidad de cambiar rápidamente y con facilidad la posición de tu cuerpo.

Coordinación:

Usar apropiadamente los músculos para mover el cuerpo como deseas.

Fuerza muscular:

Capacidad de vencer una fuerza/resistencia por contracción de tus músculos.

Seguridad en ti mismo:

Crear en ti mismo, creer que puedes realizar lo que te propones, vencer obstáculos y desafíos.

¡Piensa con seguridad!

Los científicos y especialistas en Fortaleza, acondicionamiento y rehabilitación de astronautas (ASCR) que trabajan con los astronautas deben asegurarse de tener un ambiente seguro para practicar y que los astronautas no se lesionen.

- ⇒ Siempre se recomienda un periodo de calentamiento y de vuelta a la calma.
- ⇒ Evita los obstáculos, peligros y superficies irregulares.
- ⇒ Usa un equipo adecuado que te permita moverte con mayor libertad y comodidad para escalar y no olvides el casco.
- ⇒ A la hora de realizar los ejercicios de saltos, hazlos desde una altura donde te sientas cómodo y siempre bajo la supervisión de tu profesor.

¡Sigue explorando!

- Encuentra un gimnasio que cuente con rocódromos para escalar para niños a fin de que pruebes la verdadera experiencia de escalar.
- Trata de escalar una cuerda: muchos gimnasios cuentan con cuerdas colgantes. ¿A qué altura puedes llegar?
- Organiza una excursión a las montañas.

Comprobación del estado: ¿Has actualizado tu Diario de misión?