



## ¡Esto pasa en el espacio!

El ejercicio físico es parte de la rutina diaria de los astronautas en la Estación Espacial Internacional (ISS). Los músculos y los huesos soportan menos carga en la situación de ingravidez y se vuelven más débiles; aproximadamente 2 horas diarias de ejercicio ralentizan la pérdida de músculos y cargan los huesos del esqueleto. La ISS tiene una bicicleta estática que proporciona ejercicios que fortalecen los huesos de las piernas. Cuando los grandes músculos de las piernas trabajan necesitan más sangre. Al trabajar los músculos, estimulan al corazón para que bombee más sangre, y respiras más rápido para conseguir más oxígeno. Entrenando en la bicicleta de la ISS se mantienen también la resistencia y la condición cardiovascular del astronauta. La ISS tiene una bicicleta estática que se utiliza para el entrenamiento de resistencia. La bicicleta estática utilizada por los astronautas europeos se denomina cicloergómetro con aislamiento de la vibración y estabilización o CEVIS. Los cosmonautas, los astronautas rusos, tienen también una bicicleta llamada VELO.

### Coordinación:

Usar tus músculos al unísono para mover tu cuerpo de la forma que quieres.

### Fuerza muscular:

Capacidad de usar tus músculos para mover, levantar cosas, o a tí mismo.

### Resistencia:

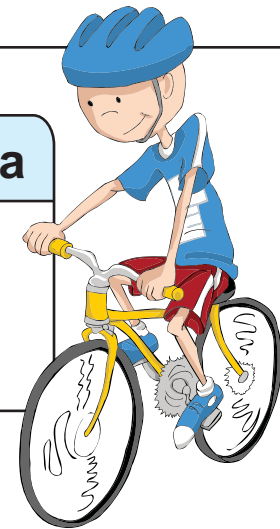
Capacidad de soportar la fatiga física durante periodos prolongados de actividad física, tales como montar en bicicleta o correr distancias largas.

### Sistema cardiovascular:

Parte del cuerpo por donde fluye la sangre, es decir, el corazón y los vasos sanguíneos. Es el sistema corporal para el transporte y uso del oxígeno que proporciona el combustible a los músculos y órganos.

## Mejora de la Condición Física

- Ve al colegio 2 días en bicicleta.
- Ve al colegio con dos familiares (en dos ocasiones diferentes).
- Ve al colegio 4 días.



## ¡Piensa en la seguridad!

Los científicos y los especialistas en ejercicio que trabajan con los astronautas deben asegurarse de que estos lo hacen en un ambiente seguro, de manera que no se lesionen. Por lo tanto, asegúrate de que:

- Llevas un equipamiento adecuado para montar en bicicleta de acuerdo con las condiciones atmosféricas.
- Presta atención a las señales de la carretera y respeta las reglas de tráfico en la calle.
- Escuchas los consejos del adulto que va contigo.

## ¡Sigue explorando!

- Explora tu barrio en bicicleta durante el fin de semana.
- Utiliza la bicicleta tanto como te sea posible para ir al colegio o visitar a tus amigos.
- Escoge un lugar cerca de tu casa y planifica una excursión de un día en bicicleta con tu familia.

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