

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA

VAŠA MISIJA:

Antrenament de forță pentru echipaj

Veți face genuflexiuni și flotări pentru a dezvolta forța mușchilor și rezistența oaselor din trunchiul superior și inferior. De asemenea, veți nota observațiile privind îmbunătățirea forței prin antrenament din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

Mușchii și oasele puternice sunt importante pentru sănătatea voastră generală. Vă ajută să îndepliniți activități și sarcini acasă, la școală sau în timp ce vă jucați. Atunci când ridicați un obiect de pe podea, vă ridicați din pat sau vă aplecați pentru a vedea ce este sub un obiect, vă folosiți de forța trunchiului superior și inferior. Activitățile fizice de tipul acestora vă vor ajuta să vă păstrați mușchii și oasele puternice!

VPRAȘANJE ZA MISIJO:

Cum puteți efectua o activitate fizică care vă va întări mușchii și oasele atât la nivelul trunchiului superior, cât și inferior?



DIRECTIVA MISIUNII: Antrenarea rezistenței

☐ Genuflexiuni:

Folosindu-vă doar de greutatea voastră corporală, efectuați o genuflexiune (fiecare genuflexiune este o repetiție).

- ⇒ Stați cu labele picioarelor depărtate la o lățime de umeri, cu spatele drept, privirea înainte, brațele pe lângă corp.
- ⇒ Coborâți trunchiul, îndoinând genunchii în timp ce țineți spatele drept (ca și cum v-ați așeza). Întindeți brațele înainte, pentru a vă asigura echilibrul în timpul genuflexiunii. La finalul mișcării, coapsele trebuie să fie aproape paralele cu solul, iar genunchii nu trebuie să depășească nivelul degetelor de la picioare.
- ⇒ Reveniți la poziția de ortostatism.
- ⇒ Încercați să efectuați 10-25 de genuflexiuni, mărinđ numărul în timp, după posibilități.

☐ Odihniți-vă timp de 60 de secunde.

☐ Flotări:

Folosindu-vă de brațe pentru a vă ridica trupul, efectuați o flotare (fiecare flotare este o repetiție).

- ⇒ Întindeți-vă pe burtă pe podea.
- ⇒ Așezați mâinile pe podea, sub umeri, la distanță de o lățime de umeri.
- ⇒ Folosindu-vă doar de brațe pentru a vă ridica trupul, ridicați-vă ușor, până când corpul se desprinde de la podea și doar degetele de la picioare și mâinile ating podeaua. (Dacă vi se pare greu, puteți ține genunchii pe podea.) Aceasta va fi poziția voastră de pornire.
- ⇒ Îndreptați-vă brațele pentru a vă ridica trupul. Nu blocați coatele.
- ⇒ Coborâți din nou corpul în poziția de pornire.
- ⇒ Încercați să efectuați 10-25 de flotări, mărinđ numărul în timp, după posibilități.

☐ Odihniți-vă timp de alte 60 de secunde.

☐ Acest întreg program de antrenare al rezistenței trebuie reluat de încă două ori.

☐ V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.

Antrenarea de forță:

Activități fizice care folosesc rezistența pentru a crește forța mușchilor și oaselor și care contribuie la îmbunătățirea stării generale de sănătate și a condiției fizice.

Echipaj (membrii echipajului):

Persoane care colaborează, efectuând o activitate comună sau urmărind un scop comun; un termen pentru astronautii NASA care au o misiune comună.

Repetiție:

o mișcare (cum ar fi o genuflexiune) care este repetată și, de obicei, numărată.

Rezistență:

o forță care se opune (prin gravitație, greutate sau echipament).

Făcând exerciții care folosesc propria voastră greutate corporală, puteți mări rezistența mușchilor și oaselor voastre. Lipsa activității fizice poate crește riscul de lezare, fiindcă mușchii și oasele voastre pot fi fragile. Chiar și sarcinile fizice ușoare ar putea părea dificile!

To je dejstvo vesolja:

Astronauții trebuie să îndeplinească sarcini de natură fizică în spațiu, pentru care este nevoie de mușchi și oase puternice. Într-un mediu cu gravitație redusă, mușchii și oasele pot deveni mai puțin puternice, de aceea, astronautii trebuie să se pregătească printr-un antrenament de forță. Ei colaborează cu specialiștii NASA în domeniul forței și condiționării cât timp sunt pe Pământ și continuă să lucreze în spațiu pentru a-și păstra mușchii și oasele puternice pentru misiunile de explorare și activitățile de descoperire.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Faceți 5 genuflexiuni, menținând-o pe ultima timp de 30 de secunde. Faceți alte 5 genuflexiuni, menținând-o pe ultima timp de 60 de secunde. Odihniți-vă timp de 60 de secunde. Repetați de 3 ori, atingând un total de 30 de genuflexiuni.
- Faceți 10-25 de flotări cu ajutorul unei mingi pentru echilibrare. Vă veți balansa corpul pe mingea de exercițiu și veți împinge cu mâinile pentru a executa o flotare.
- Țineți în mâini niște gantere cântărind între 0.5 kg și 1,5 kg. Așezați-vă în poziția de executare a flotării și faceți 5 flotări cu mâinile balansându-se cu ganterele. Acum, ridicați gantera cu brațul drept desprins de podea și aduceți-o la subraț. Vă veți balansa corpul în poziția de executare a flotării folosind un braț pe măsură ce ridicați mâna dreaptă cu gantera către subraț. Faceți aceasta de 10 ori și repetați pentru brațul opus.



Razmišljajte varno!

- Astronauții se antrenează atent și adecvat cât timp sunt pe Pământ, pentru a se putea antrena în siguranță în spațiu.

Este important ca aceste activități să fie efectuate lent și corect, pentru a evita lezarea.

- Nu uitați că hidratarea adecvată este importantă înainte, în timpul și după orice activitate fizică.

Razširitev misije:

- Treceți de la o bară la alta a echipamentului de joacă folosindu-vă doar de mâini.
- Executați serii de fandări din mers de-a lungul podelei sălii de sport.
- Urcați și coborâți o serie de scări.
- Participați la un joc de tras frânghia, pe echipe. (Purtați mănuși pentru a evita înroșirea pielii din cauza frânghiei.)