



# Entréñese como un astronauta. Estrategias adaptadas para la actividad física

## Pasee por el espacio

### Su Misión

Va a realizar la "caminata del oso" y la "marcha del cangrejo" para incrementar la resistencia muscular y mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores. Mientras realice este ejercicio físico, también anotará en su Diario de la Misión observaciones sobre la mejora de la resistencia muscular y la coordinación de las extremidades superiores e inferiores.

### Enlaces a habilidades y normas

**APENS:** 2.01.10.01 Comprender las variaciones en la mejora de las capacidades motoras básicas de personas con alguna discapacidad

#### Habilidades / condiciones específicas a la actividad

Capacidades motoras comunes, movilidad, destreza, flexibilidad

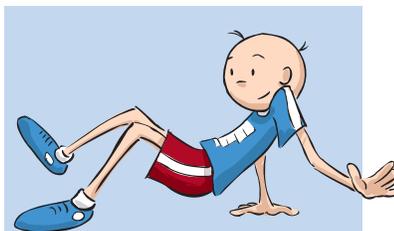
### Relevancia en el espacio

Los astronautas deben desarrollar resistencia muscular y coordinación. En un entorno de gravedad reducida, los astronautas no pueden caminar como en la Tierra. Tienen que coordinar manos, brazos y pies para impulsarse de un lugar a otro. Tanto en el interior de un vehículo espacial como fuera de él llevando a cabo Actividades Extra Vehiculares (AEV), la potencia muscular y la coordinación ayudan a los astronautas a moverse en el espacio.

### Calentamiento y práctica

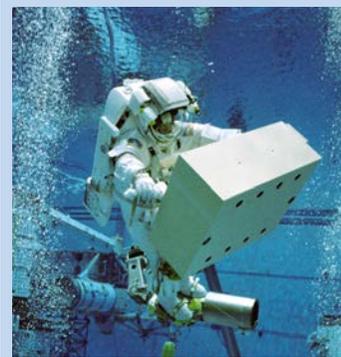
- ▲ Utilice las manos para "caminar por la pared"
- ▲ El "paseo del astronauta" o el "insecto muerto" (camine como en la Luna o tiéndase en el suelo y eleve un brazo y la pierna contraria)
- ▲ Perro cazador (póngase a cuatro patas, levante un brazo y extienda la pierna contraria)
- ▲ Suba los dos brazos por encima de la cabeza y, a continuación, súbalos alternativamente por encima de la cabeza
- ▲ Marcha
- ▲ Cualquier tipo de movimiento bilateral y alternativo (muñecas, brazos, piernas)

[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org)



#### EQUIPO SUGERIDO PARA LA ADAPTACIÓN:

- ▲ RUEDA DE ABDOMINALES
- ▲ BANDAS ELÁSTICAS
- ▲ SILLA GIRATORIA
- ▲ MONOPATÍN





## Pasee por el espacio

### Probemos a "¡Entrenar como un astronauta!"

Mida una distancia aproximada de 12 m (40 pies).

#### Caminata del oso:

- ▲ Colóquese a cuatro patas (mirando al suelo) y camine como si fuera un oso.
- ▲ Intente recorrer la distancia medida.
- ▲ Descanse dos minutos.
- ▲ Repita esto dos veces.

#### Marcha del cangrejo:

- ▲ Inversa a la "caminata del oso". Siéntese en el suelo y coloque brazos y manos a su espalda, con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Levante el cuerpo sin subir manos ni pies (mirando hacia arriba).
- ▲ Intente recorrer la distancia medida.
- ▲ Descanse dos minutos.
- ▲ Repita esto dos veces.

Anote en su Diario de la Misión sus observaciones antes y después de este ejercicio físico.

### ¡Pruebe esto! Algunas ideas para adaptar la actividad

- ▲ Use una "rueda para abdominales" para avanzar
- ▲ Mueva los reposapiés de la silla de ruedas y, a continuación, utilice los pies para hacer avanzar la silla
- ▲ Deje que cada participante autopropulse su propia silla de ruedas / andador
- ▲ Permita que su compañero impulse / ayude a la persona con silla de ruedas o andador a utilizar la asistencia mano sobre mano para recuperar y colocar artículos
- ▲ Use la cuerda de saltar / cuerda para impulsar el cuerpo por el espacio (sobre monopatín / alfombrilla)
- ▲ Incremente la distancia
- ▲ Reduzca la distancia
- ▲ Incluya manos extensibles para ayudar a las personas con un rango de movimientos (RDM) limitado o con debilidad en las extremidades
- ▲ Coloque los artículos preferidos a la distancia deseada con el fin de motivar al caminante (juguetes, cintas de papel, adhesivos, globos en caso de que no sea alérgico al látex), y elementos que emitan sonidos (campanilla, bola localizadora)
- ▲ Use pistas verbales / llamador, cuerda, guía visual, o un asistente para dirigir la persona por el paseo espacial; marque el área con cinta adhesiva de colores o con bordes texturados; la elección del color depende de las necesidades específicas de los participantes
- ▲ Proporcione frases o imágenes visuales / demostraciones físicas para indicar las instrucciones / pasos para realizar y terminar la tarea

