

IZROČEK MISIJE X

ESA Misija X – izroček za odpravo treniraj kot astronaut



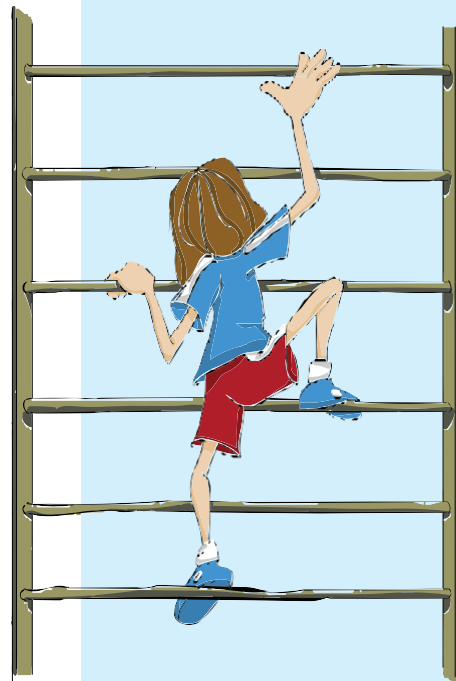
VAŠA ODPRAVA: **Povzpni se na goro na Marsu**

Izvajali boste plezalno vadbo na letvenikih ali skalni steni, da izboljšate občutek za ravnotežje in koordinacijo ter okrepite svoje mišice. Raziskovalci vesolja v daljni prihodnosti bodo morda morali biti dobri in stabilni plezalci, da bodo lahko raziskovali gorate pokrajine na planetih v našem Osončju, kot so izjemni vulkani na površju Marsa.

Agilnost zahteva sposobnost učinkovitega premikanja, sposobnost hitrega odzivanja in prilagajanja gibanja, s pravilnim občutkom za moč in hitrost ter ravnotežje in koordinacijo. Nekatere vsakodnevne dejavnosti, ki zahtevajo agilnost, vključujejo hojo navzgor in navzdol po stopnicah, prečkanje proge z ovirami, pohodništvo na prostem ali igranje taga. Za plezanje morate biti osredotočeni in samozavestni.

VPRAŠANJE ODPRAVE:

Kako lahko izvajate telesno aktivnost, ki bo izboljšala vaš občutek za ravnotežje, moč mišic in sposobnost doseganja cilja?



NALOGA ODPRAVE: **Plezalni trening**

- Za izvedbo vaje boste morali biti v telovadnici, opremljeni z več nagnjenimi letveniki, ali na prostem ob skalnati steni in s podlogo.
 - Plezanje:
 - Povzpni se po letveniku/skalni steni čim višje in upoštevajte priporočila svojih učiteljev.
 - Dotaknite se najvišje letvice.
 - Z letvenika/stene se spustite s skakanjem:
 - Usedite se na letev oziroma stopnico lestve ali na skalno steno.
 - Obesite se na letev lestve ali skalne stene in ostanite v visečem položaju.
 - Skočite in ostanite pri miru.
- Zabeležite opažanja pred in po tej fizični izkušnji v svoj dnevnik odprave.

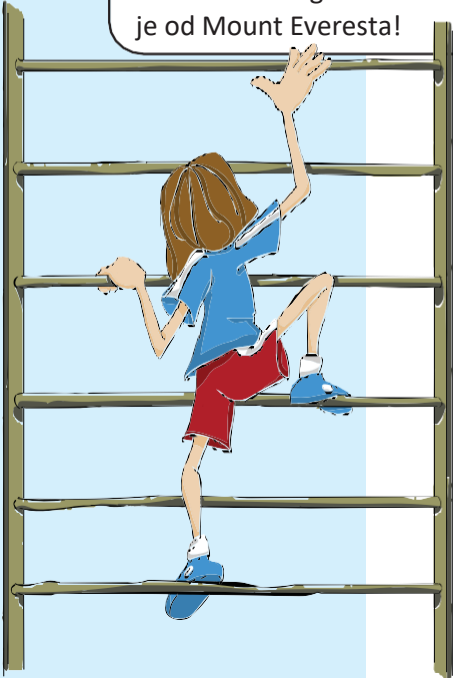
Sledite tem navodilom, da boste vadili kot astronaut.

Plezanje izboljša moč zgornjega dela telesa, ki je izjemnega pomena za stabilnost vašega telesa, boljšo držo, ravnotežje in večino športov. Izboljšanje okretnosti olajša hitro in varno premikanje okoli predmetov. Doseganje vrha vaše plezalne poti pomaga povečati samozavest z izpolnitvijo cilja. Plezanje povečuje zavedanje glede telesa in mentalno disciplino, kar je pomembno v vsakdanjem življenju, tudi pri učenju ali osredotočanju na predmet.

To je vesoljsko dejstvo

Med osnovnim usposabljanjem in včasih tudi med pripravami na vesoljsko odpravo astronauti izvajajo dejavnosti za krepitev mišic zgornjega dela telesa, stabilnosti in ravnotežja celotnega telesa, prožnosti in agilnosti. Astronavti Evropske vesoljske agencije (ESA) večinoma vadijo na umetnih stenah, plezanje pa je možno tudi na prostem na skalah ali na plezalni steni z zahtevnimi postajami več metrov nad tlemi. Astronavt ESA Paolo Nespoli je navdušen nad plezanjem in ni edini. Nasin astronaut Scott Parazynski je dejal, da je »plezanje po skalah en najboljših načinov za pripravo na vesoljski sprehod«. Potrebno je veliko moči in vzdržljivosti. Podobno kot priprave na vesoljsko odpravo tudi plezalne dejavnosti zahtevajo trening, psihično osredotočenost in fizično pripravljenost.

Planeti sončnega sistema imajo impresivne gore: Olympus Mons je najvišja gora na Marsu in v Osončju: 3-krat višja je od Mount Everesta!



Agilnost:

Sposobnost hitrega in enostavnega spreminjanja položaja telesa.

Mišična moč:

Sposobnost premagovanja sile/upora s krčenjem mišic.

Samozavest:

Verjeti vase, verjeti v sposobnost uresničevanja zastavljenega, premagati ovire in izzive

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- 3-krat zapored se povzpnete in spustite po letvenici ali skalni steni.
- Ko se spuščate po steni ali skalah, to počnete z zadnje strani stene oziroma vzvratno po skalni steni. Kako težko je to opraviti?
- Ko plezate po steni ali skalah, to počnete na zadnji strani stene.

Pomislite na

Znanstveniki in strokovnjaki za moč, telesno pripravljenost in rehabilitacijo astronautov (ASCR), ki delajo z astronauti, morajo zagotoviti varno okolje za vadbo, da se astronauti ne poškodujejo.

- Vedno je priporočljivo ogrevanje/raztezanje in ohlajanje.
- Izogibajte se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Uporabljajte opremo za kolesarjenje, na primer čelado ter ščitnike za kolena in komolce, ki vam omogočajo prosto in udobno gibanje, da skočite z višine, ki vam ustreza, in vedno pod učiteljevim nadzorom.

Raziskovanje odprav

- Poiščite telovadnico, ki je opremljena z umetnimi plezalnimi stenami za otroke, da izkusijo pravo izkušnjo plezanja.
- Poskusite plezati po vrvi: številne telovadnice so opremljene z visečimi vrvmi. Kako visoko lahko splezate?
- Organizirajte pohod v gore.

Preverjanje stanja: ste posodobili svoj dnevnik odprave?