

IZROČEK MISIJE X

ESA Misija X – izroček za odpravo treniraj kot astronaut



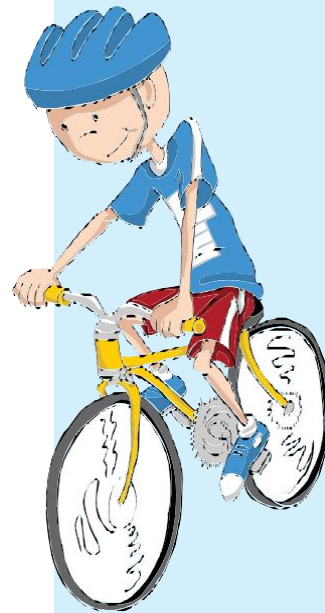
VAŠA ODPRAVA: **Uporabite svoje vesoljsko kolo!**

Ena od naprav za vadbo, ki so jo uporabljali astronauti na Mednarodni vesoljski postaji, odkar je pred desetimi leti dobila posadko, je kolesarski ergometer. Kot astronauti boste s kolesom vadili za izboljšanje mišic nog, srčno-žilnih sposobnosti in vzdržljivosti. Ker astronauti skrbijo za Zemljo, boste tudi vi prispevali k varovanju našega planeta, tako da se boste poskušali izogniti uporabi motoriziranih vozil za prevoz.

Kolesarjenje pomaga krepiti srce, ožilje in pljuča, pa tudi mišice nog. Z vadbo na kolesu se boste navadili na kolesarjenje na dolge razdalje in čas boste lahko preživeli z obiskovanjem novih krajev s prijatelji in družino, ne da bi potrebovali avto. Izboljšali boste tudi koordinacijo, ravnotežje in se osredotočili na okolje okoli sebe. Močnejše srce in boljša vzdržljivost mišic vam bosta omogočila igranje in tek veliko dlje časa.

VPRAŠANJE ODPRAVE:

Kako bi lahko izvajali telesno dejavnost, ki bo okrepila mišice nog, srčno-žilni sistem in prispevala k manj onesnaženemu okolju?



Kolesarjenje izboljšuje kondicijo, pa tudi telesno koordinacijo, ki podpira držo in ravnotežje. To vam pomaga pri pravilni drži in stabilnosti ter pri gibanju v dobrem ravnotežju v vseh situacijah. Pomaga vam tudi pri sodelovanju v večini športov. Poživili boste tudi svojo cirkulacijo in okrepili mišice nog (večji učinek pri teku in igri). Nenazadnje boste z uporabo kolesa prispevali na okolju prijazen način.

NALOGA ODPRAVE: **Vadba na kolesu**

- Za izvedbo vaje boste potrebovali kolo.
- Ta vaja je primerna za domačo nalogo.
 - ☐ Za izvedbo dejavnosti se morate 1 dan voziti s kolesom od doma do šole in nazaj ter dejavnost poročati učitelju.
 - ☐ Če vas družina iz kakršnega koli razloga ne more spremljati v šolo s kolesom ali živite predaleč od šole, lahko v prostem času prekolesarite 3 km in dejavnost sporočite učitelju (kam ste šli, kako dolgo, kdaj itd.)
- Opažanja o izboljšavah te cikla vaje kolesarjenja boste beležili v svoj dnevnik odprave.

Sledite tem navodilom, da boste vadili kot astronaut.

English/US_A13

To je vesoljsko dejstvo

Telesna vadba je del dnevne rutine astronautov na Mednarodni vesoljski postaji (MVP). Mišice in kosti so manj obremenjene v breztežnosti in postanejo šibkejše; približno 2 uri dnevne vadbe upočasnijo izgubo mišic in obremenijo kosti. MVP ima vadbeni cikel, ki zagotavlja vajo za krepitev kosti v nogah. Velike mišice nog med delovanjem potrebujejo več krvi. Delujoče mišice spodbujajo srce, da črpa več krvi, vi pa dihate hitreje, da dobite več kisika. Vadba na kolesu na MVP tudi ohranja vzdržljivost in kardiovaskularno kondicijo astronauta. MVP ima cikel vadbe, ki se uporablja za trening vzdržljivosti. Cikel vadbe, ki ga uporabljajo evropski astronauti na vesoljski postaji, se imenuje kolesarski ergometer z izolacijo in stabilizacijo vibracij ali CEVIS. Tudi kozmonavti, ruski astronauti, imajo cikel, imenovan VELO.

Koordinacija:

Uporaba mišic za premikanje telesa v skladu z vašimi željami.

Mišična moč:

Sposobnost uporabe mišic za premikanje ali dvigovanje stvari in samega sebe.

Vzdržljivost:

Sposobnost prenašanja fizične utrujenosti med podaljšanimi telesnimi dejavnostmi, kot sta kolesarjenje ali tek na dolge razdalje.

Sistem srca in ožilja:

Del telesa, kjer teče kri, torej srce in ožilje. Je telesni sistem za transport in uporabo kisika za zagotavljanje »goriva« mišicam in organom.

Pospeševanje pripravljenosti

- Dva dni se v šolo vozite s kolesom.
- Vključite svojo družino, izberite dva različna dneva za vožnjo s kolesom v šolo z dvema članoma vaše družine (ob dveh različnih priložnostih)
- Štiri dni v tednu se v šolo vozite s kolesom.



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. Zato se prepričajte:

- Nosite primerno opremo za kolesarjenje, kot so čelada ter ščitniki za kolena in komolce.
- Za upoštevanje varnostnih pravil kolesarjenja in prometnih pravil: http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/outdoor/bike_safety.html
- Upoštevajte nasvete odrasle osebe, ki kolesari z vami

Raziskovanje odprav

- Ob koncu tedna se odpravite na kolesarjenje in raziščite svojo sosesko.
- Pogosteje kot običajno se s kolesom vozite v šolo ali na obisk k prijateljem.
- Poiščite lokacijo blizu doma in načrtujte enodnevni kolesarski izlet z družino.

Preverjanje stanja Ste posodobili svoj dnevnik odprave?