

ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Κάντε μια βόλτα στο Διάστημα!

Θα εκτελέσετε το “μπουσουλίσμα της αρκούδας” και το “βάδισμα του κάβουρα” για να αυξήσετε τη μυϊκή ενδυνάμωση και να βελτιώσετε το συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματος. Επίσης, στο ημερολόγιο αποστολής θα καταγράφετε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στη μυϊκή ενδυνάμωση και στο συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματος κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Πολλές δραστηριότητες απαιτούν δύναμη και συντονισμό προκειμένου να μπορείτε να στηρίζετε το βάρος σας και να κινήστε χωρίς να πέφτετε. Όταν κινήστε με σκέιτμπορντ, κάνετε κάμψεις, έρπετε στο έδαφος ή σηκώνετε το σακίδιό σας, αναπτύσσετε μυϊκή δύναμη και συντονισμό.

Σκοπός της αποστολής

Η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες στις οποίες χρησιμοποιείτε τα χέρια και τα πόδια σας για τη στήριξη του βάρους του σώματός σας θα βοηθήσει τους μύες σας να γίνουν πιο δυνατοί και θα βελτιώσει το συντονισμό σας.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Πώς θα μπορούσατε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα αύξανε τη μυϊκή ενδυνάμωση, αλλά και θα βελτιώνει το συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματός σας;



ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση συντονισμένης ενδυνάμωσης

- ☐ Μετρήστε μια απόσταση περίπου 12 μέτρων (40 πόδια).
- ☐ Μπουσουλίσμα της αρκούδας:
Χαμηλώστε τα χέρια σας και τα πόδια σας (βλέποντας το δάπεδο) και περπατήστε στα τέσσερα όπως η αρκούδα.
 - ⇒ Προσπαθήστε να διανύσετε μια μετρημένη απόσταση.
 - ⇒ Ξεκουραστείτε για δύο λεπτά.
 - ⇒ Επαναλάβετε δύο φορές.
- ☐ Βάδισμα του κάβουρα:
Αντιστρέψτε το “μπουσουλίσμα της αρκούδας”. Καθίστε στο έδαφος και βάλτε τους βραχίονες και τα χέρια σας πίσω σας, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα στο δάπεδο. Ανασηκωθείτε από το έδαφος (βλέποντας προς τα επάνω).
 - ⇒ Προσπαθήστε να διανύσετε μια μετρημένη απόσταση.
 - ⇒ Ξεκουραστείτε για δύο λεπτά.
 - ⇒ Επαναλάβετε δύο φορές.
- ☐ Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευτείτε σαν αστροναύτης.

Ορολογία αποστολής

Συντονισμός – Η συνδυαστική χρήση των μυών σας για να μετακινήσετε το σώμα σας με τον τρόπο που θέλετε.

Δραστηριότητα εκτός (διαστημικού) οχήματος (EVA) – Οποιαδήποτε δραστηριότητα ανθρώπινης μετακίνησης που γίνεται στο Διάστημα, εκτός του διαστημικού οχήματος, με την κοινή ονομασία διαστημικός περίπατος.