

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Δόμηση του "πυρήνα" ενός αστροναύτη

Θα εκτελέσετε τα ροκανίσματα του κυβερνήτη (Commander Crunch) και τη σανίδα του πιλότου (Pilot Plank) για να βελτιώσετε την ενδυνάμωση των μυών της κοιλιακής χώρας και των ραχιαίων μυών. Κατά την εκπαίδευσή σας σαν αστροναύτης, καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στην ενδυνάμωση των μυών του πυρήνα κατά τη διάρκεια της σωματικής αυτής εμπειρίας στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ενημέρωση Μέλους Πληρώματος

Βελτιώνοντας την ενδυνάμωση των μυών του πυρήνα σας, θα είναι ευκολότερο να σταθεροποιήσετε το σώμα σας, να διατηρείτε τη σωστή στάση, και να αποφεύγετε τους τραυματισμούς. Με δυνατούς μύες του πυρήνα, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι έχετε καλύτερη στάση σώματος, μπορείτε να ισορροπήσετε το επιπλέον βάρος ευκολότερα και θα μπορούσατε να έχετε καλύτερη ευελιξία για τις απότομες κινήσεις κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Σκοπός της αποστολής

Οι ραχιαίοι μύες και οι μύες της κοιλιακής χώρας είναι γνωστοί ως μύες του πυρήνα. Αυτοί προστατεύουν τη σπονδυλική στήλη σας, διατηρούν τη σωστή στάση σώματος και μεταφέρουν ενέργεια μέσω του σώματός σας για δυναμικές κινήσεις, όπως οι ταλαντώσεις και οι ρίψεις. Οι μύες αυτοί δουλεύουν μαζί όταν κάθεστε ή ξαπλώνετε στο κρεβάτι, στρίβετε το σώμα σας, παίρνετε ένα αντικείμενο και όταν παραμένετε ακίνητος. Οι μύες του πυρήνα επίσης συνεργάζονται για να διατηρούν τη στάση του σώματος ενόσω φοράτε ένα βαρύ σακίδιο.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ:

Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα βελτιώσει τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες;

ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση για την ενδυνάμωση του πυρήνα

Θα κάνετε τις παρακάτω δραστηριότητες με έναν παρτενέρ. Μια περίοδος προθέρμανσης/ανοιγμάτων και χαλάρωσης συστήνεται πάντα.

☐ **Ροκανίσματα του κυβερνήτη (Commander Crunches)**

Μία επανάληψη του ροκανίσματος του κυβερνήτη πρέπει να έχει ολοκληρωθεί πριν από την έναρξη χρονομέτρησης της δραστηριότητας.

- ▢ Αρχική θέση
 - ▢ Ξαπλώστε ανάσκελα, τα γόνατα λυγισμένα, τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα.
 - ▢ Το πηγούνι πρέπει να "δείχνει" προς τον ουρανό, τα χέρια σταυρωμένα πάνω στο στήθος σας.
- ▢ Διαδικασία
 - ▢ Χρησιμοποιώντας μόνο τους κοιλιακούς σας μύες, ανασηκώστε το άνω μέρος του σώματος σας μέχρις ότου οι ωμοπλάτες σας να αφήσουν το έδαφος. Βάλτε το ένα χέρι στην κοιλιά σας για να αισθανθείτε τους μύες σας που εργάζονται καθώς ανασηκώνετε τους ώμους σας από το πάτωμα.
 - ▢ Χαμηλώστε τους ώμους σας προς τα κάτω χρησιμοποιώντας μόνο τους κοιλιακούς μύες σας για να ολοκληρώσετε ένα ροκανισμό.
 - ▢ Με εντολή του παρτενέρ σας, ξεκινήστε να διεκπεραιώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα ροκανίσματα μέσα σε ένα λεπτό, υπολογιζόμενο με χρονομέτρηση ή με απλό μέτρημα από τον παρτενέρ σας.

☐ **Σανίδα Πιλότου**

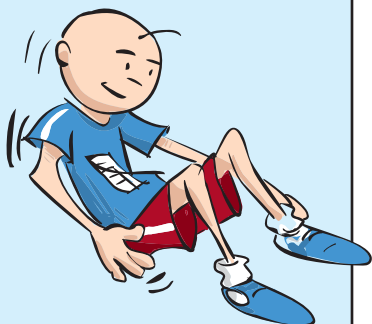
- ▢ Αρχική θέση
 - ▢ Ξαπλώστε μπρούμυτα.
 - ▢ Στηριζόμενοι πάνω στους πήχεις, κάντε μια γροθιά με κάθε χέρι, τοποθετήστε τις αρθρώσεις των χεριών σας πάνω στο πάτωμα, κάθετα από το ύψος του ώμου.
 - ▢ Χρησιμοποιώντας μόνο τους μύες των χεριών σας, σπρώξτε το σώμα σας από το πάτωμα υποστηρίζοντας το βάρος σας στους πήχεις και τα δάχτυλα των ποδιών σας.
 - ▢ Το σώμα σας θα πρέπει να είναι ίσιο σαν σανίδα από το κεφάλι σας μέχρι τα πόδια σας.
- ▢ Διαδικασία
 - ▢ Χρησιμοποιώντας τους μύες της κοιλιάς και της πλάτης σας σταθεροποιήστε το σώμα σας σφίγγοντας αυτούς τους μύες.
 - ▢ Προσπαθήστε να διατηρήσετε αυτή τη θέση για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα.
 - ▢ Αλλάξτε θέση με τον παρτενέρ σας και ακολουθήστε τις ίδιες διαδικασίες.

☐ **Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.**

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευθείτε σαν αστροναύτης.



Πρόκειται για διαστημικό γεγονός



Ακριβώς όπως στη Γη, οι αστροναύτες στο διάστημα πρέπει να είναι σε θέση να στρίψουν, να σκύψουν, να σηκώσουν και να μεταφέρουν πράγματα. Πρέπει να έχουν ισχυρούς μύες στον πυρήνα, ώστε να μπορούν να εκτελούν τα καθήκοντά τους αποτελεσματικά και να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Κατά τη διάρκεια των αποστολών στο διάστημα χρειάζεται να κάμπτουν το σώμα τους και να το κρατάνε ίσιο για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα. Οι μύες του αστροναύτη γίνονται μικρότεροι και ασθενέστεροι με την πάροδο του χρόνου σε περιβάλλον μικροβαρύτητας. Προκειμένου να διατηρηθεί η μυϊκή ενδυνάμωση εκτελούν δραστηριότητες ενδυνάμωσης του πυρήνα πριν, κατά τη διάρκεια των αποστολών τους και μετά από αυτές. Εδώ στη Γη, οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν κολύμβηση, τρέξιμο, προπόνηση με βάρη ή ασκήσεις εδάφους. Στο διάστημα, χρησιμοποιούν ειδικό εξοπλισμό παρόμοιο με αυτό που θα βρείτε εδώ στη Γη να διατηρήσουν μια ρουτίνα ασκήσεων που θα κρατήσει τους μύες του πυρήνα σε καλή φόρμα για τη δουλειά.

Ορολογία αποστολής:

Πυρήνας – Οι μύες που σταθεροποιούν, ευθυγραμμίζουν και μετακινούν τον κορμό του σώματος, οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι μύες.

Σταθεροποιήστε – Διατηρήσετε κάτι στο ίδιο επίπεδο, διατηρήσετε αυτό το επίπεδο.

Στάση του σώματος – Μια θέση που το σώμα μπορεί να αναλάβει, στην οποία μπορεί να στέκεται, να κάθεται, να γονατίζει ή να ξαπλώνει.

Επανάληψη – Μια κίνηση που επαναλαμβάνεται και γίνεται συνήθως με μέτρημα.

Αντιβράχιο-Πήχης – Το τμήμα του ανθρώπινου βραχίονα που εκτείνεται από τον αγκώνα μέχρι τον καρπό, κατώτερος βραχίονας.

Σπονδυλική στήλη – Αποτελείται από τον νωτιαίο μυελό, σπονδύλους και δίσκους και υποστηρίζει το σώμα ενός ζώου.

Επιτάχυνση για καλή φόρμα:

- Αυξήστε τον αριθμό των ροκανισμάτων του κυβερνήτη (Commander Crunches) μέσα σε ένα λεπτό.
- Αυξήστε το χρόνο κατά τον οποίο τα ροκανίσματα του κυβερνήτη (Commander Crunches) και η σανίδα πιλότου (Pilot Plank) εκτελούνται.
- Επαναλάβετε τη δραστηριότητα ροκανισμάτων του κυβερνήτη (Commander Crunch), αλλά αυτή τη φορά μη σταυρώνετε τους βραχίονές σας. Ενώ κρατάτε την ιατρική μπάλα πάνω από την κοιλιά σας, κάνετε όσα περισσότερα ροκανίσματα μπορείτε μέσα σε ένα λεπτό. Ασφάλεια: Μη στηρίζετε την ιατρική μπάλα πάνω στην κοιλιά σας. Βεβαιωθείτε επίσης ότι ο παρτενέρ σας είναι κοντά σε περίπτωση που χρειαστείτε βοήθεια.
- Επαναλάβετε την άσκηση της Σανίδας Πιλότου, αλλά αυτή τη φορά εκτείνετε το ένα πόδι στο πλάι. Κρατήστε το πόδι σας προς τα έξω για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα με το αντίθετο πόδι. Εναλλακτική έκταση του κάθε ποδιού στο πλάι.
- Δοκιμάστε τα πλευρικά αγγίγματα πτέρνας του ειδικού αποστολής, σύμφωνα με τις οδηγίες του δασκάλου σας.

Σκεφτείτε την ασφάλεια!

Οι αστροναύτες γνωρίζουν ότι είναι σημαντικό να ενδυναμώσουν με ασφάλεια τους μύες του πυρήνα τους, προκειμένου να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τραυματισμούς.

- Αναπνέετε κανονικά κατά τη διάρκεια αυτών των σωματικών δραστηριοτήτων.
- Επικεντρωθείτε στους μύες του πυρήνα κατά την εκτέλεση κάθε άσκησης.
- Μετακινηθείτε προσεκτικά μέχρι να εξοικειωθείτε με την κίνηση.
- ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ αμέσως εάν αισθανθείτε οποιοδήποτε πόνο ή ενόχληση.
- Αποφεύγετε τις ανώμαλες επιφάνειες. Για να αποφύγετε τραυματισμούς, πραγματοποιείτε αυτές τις δραστηριότητες σε μια μαλακή αλλά σταθερή επιφάνεια.

Εξερευνήσεις αποστολής:

- Εξερευνήστε ένα γυμναστήριο-ζούγκλα, δίνοντας έμφαση στην αναρρίχηση, στην αιώρηση από μια μπάρα ή κρεμώμενοι από μια σκάλα ακολουθείτε τις οριζόντιες μπάρες μέχρι την άλλη πλευρά.
- Παίξτε ένα ομαδικό άθλημα όπως ποδόσφαιρο ή κίμπολ για να ενδυναμώσετε τον πυρήνα.
- Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που επικεντρώνονται στους μύες του πυρήνα, όπως γιόγκα, πιλάτες, γυμναστική και καταδύσεις.

Έλεγχος κατάστασης: Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;