

MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO

A TUA MISSÃO: **Treinar os abdominais como um astronauta**

Realizarás o Crunch do Comandante e Pranchas do Piloto para melhorar a força dos músculos abdominais e dorsais. Enquanto treinas como um astronauta, regista no teu Diário da Missão as melhorias que observas na força dos teus músculos "core" durante esta experiência física.

PERGUNTA DA MISSÃO: Que actividade física podes realizar para melhorar os músculos abdominais e dorsais?

ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino para fortalecer os músculos "core"**

Realizarás as seguintes actividades com um colega. Um período de aquecimento/alongamento e relaxamento é sempre recomendado.

☐ **Crunches do comandante**

Posição inicial

- ⇒ Deita-te de costas com os joelhos dobrados e com os pés apoiados no chão.
- ⇒ O queixo deve ficar virado para cima, os braços cruzados sobre o teu peito.

Procedimento

- ⇒ Utilizando apenas os teus músculos abdominais, levanta a parte superior do teu corpo até que as tuas omoplatas se levantem do solo. Coloca uma mão sobre o teu abdómen para sentires os músculos a trabalhar enquanto levantas os ombros do solo.
- ⇒ Baixa os ombros usando apenas os músculos abdominais para completar um exercício.
- ⇒ Quando o teu colega der a ordem, começa a completar o maior número de abdominais (crunches) que consegues num minuto, cronometrado pelo teu colega.

☐ **Prancha do piloto**

Posição inicial

- ⇒ Deita-te de barriga para baixo.
- ⇒ Descansando sobre os teus antebraços, cerra os punhos das duas mãos, coloca os teus cotovelos no solo separados à largura dos ombros.
- ⇒ Usando apenas os músculos dos teus braços, empurra o corpo suportando o peso com os antebraços e com os dedos dos pés.
- ⇒ O corpo deve estar recto como uma tábua da cabeça aos pés.

Procedimento

- ⇒ Usando os músculos abdominais e dorsais, estabiliza o corpo esticando estes músculos.
- ⇒ Tenta manter esta posição durante pelo menos 30 segundos.

Troca de lugar com o teu colega e segue o mesmo procedimento.



Os músculos dorsais e abdominais são conhecidos como músculos "core". Eles protegem a tua coluna vertebral, mantêm uma postura adequada e transferem energia para todo o teu corpo para poderes realizar movimentos fortes como, por exemplo, oscilar e ativar objectos. Estes músculos trabalham em conjunto quando te sentas ou deitas na cama, viras o teu corpo, levantas um objecto ou estás parado. Os músculos "core" também trabalham em conjunto para manter a postura quando carregas uma mochila pesada.

Ao melhorar a força dos músculos "core", será mais fácil estabilizar o teu corpo, manter uma postura adequada e evitar lesões. Com músculos "core" fortes poderás notar uma melhor postura, equilibrar peso adicional mais facilmente e conseguir maior agilidade nos movimentos bruscos durante actividades desportivas.



É um facto espacial:

Tal como na Terra, os astronautas no espaço devem poder rodar, dobrar-se, levantar e transportar objectos. Devem ter músculos "core" fortes para poder realizar as tarefas de forma eficiente e evitar lesões. Durante as missões no espaço, necessitam de dobrar o corpo e manter-se direitos durante longos períodos de tempo. Os músculos dos astronautas ficam mais pequenos e mais fracos ao longo do tempo num ambiente de microgravidade. Para manter a força muscular, praticam actividades para desenvolver os músculos "core" antes, durante e depois das suas missões. Aqui na Terra, estas actividades podem incluir nadar, correr, treinar com pesos ou realizar exercícios no solo. No espaço, utilizam equipamentos especiais semelhantes aos que encontraríamos aqui na Terra para manter uma rotina de exercícios que mantenha os músculos "core" em perfeitas condições físicas para realizar o seu trabalho.



"Core" :

músculos que estabilizam, alinham e movimentam o tronco do corpo; os músculos abdominais e dorsais.

Estabilizar:

manter algo ao mesmo nível; manter esse nível.

Postura:

posição que o corpo pode adoptar; estar parado, sentado, de joelhos ou deitado.

Repetição:

movimento que se repete e geralmente é contado.

Antebraço:

parte do braço humano que vai do cotovelo ao punho; a parte inferior do braço.

Coluna vertebral:

consiste na espinal medula, vértebras e discos; suporta o corpo de um mamífero.

Aceleração da preparação física

- Aumenta o tempo em que realizas os Crunches do Comandante e a Prancha do Piloto.
- Repete a actividade dos Crunches do Comandante, mas desta vez não cruza os braços. Mantendo uma bola medicinal no abdómen, realiza o maior número de abdominais possível num minuto.
Segurança: Não deixes a bola medicinal no abdómen. Certifica-te também de que o teu colega está nas proximidades, caso necessites de assistência.
- Repete a actividade da Prancha do Piloto, mas desta vez estende uma perna para o lado. Mantém a tua perna nesta posição durante 30 segundos. Repete esta actividade com a outra perna. Alterna o movimento das pernas.

Pensar na Segurança!

Os astronautas sabem que é importante fortalecer os músculos "core" de forma segura para se protegerem de lesões.

- Respira normalmente durante estas actividades físicas.
- Concentra-te nos músculos "core" quando realizares cada exercício.
- Move-te cuidadosamente até te acostumares ao movimento.
- PÁRA imediatamente se sentires dor ou desconforto.
- Evita superfícies irregulares. Para evitar lesões, realiza as actividades sobre uma superfície suave mas firme.

Explorações da missão:

- Explora um ginásio com jogos infantis, concentrando-te em escalar, baloiçar numa barra ou pendurar-te numa escada, passando pelos degraus até ao outro lado.
- Pratica algum desporto em equipa, como por exemplo, futebol, para fortalecer os músculos "core".
- Participa em actividades que se concentrem nos músculos "core" como, por exemplo, ioga, pilates, ginástica ou mergulho.



TREINAR OS ABDOMINAIS COMO UM ASTRONAUTA

Material de apoio para a toques laterais dos calcanhares do especialista da missão

Toques laterais dos calcanhares do especialista da missão:

- Posição inicial
 - Coloca-te na mesma posição inicial do Crunch do Comandante. Agora, deixa os braços ao lado do corpo e flecte os joelhos até a uma posição não inferior a 45° e não superior a 90°.
- Posição de preparação
 - Encolhe os abdominais e levanta os ombros ligeiramente.
 - Usa a mesma técnica do Crunch do Comandante.
- Procedimento
 - Mantém esta altura e inclina-te ligeiramente para a esquerda.
 - Tira a mão esquerda do chão e toca no calcanhar esquerdo.
 - Regressa ao centro.
 - Volta a colocar a mão esquerda no chão.
 - Mantém esta altura e inclina-te ligeiramente para a direita.
 - Levanta a mão direita do chão.
 - Toca com a mão direita no calcanhar direito.
 - Esta é uma repetição completa.
 - Repete o maior número de vezes possíveis durante um minuto, cronometrado pelo teu colega.
- Troca de posição com o teu colega e segue o procedimento correcto para efectuar os toques laterais dos calcanhares do especialista da missão.