

Det er Romfakta

Fysisk trening er en del av den daglige rutinen til astronautene på International Space Station (ISS). Muskler og bein bærer mindre last i det vektløse rommet og blir svakere, omtrent 2 timers daglig trening forhindrer at musklene svinner og belaster skjelettet. ISS har en treningssykkel som lar dem styrketrene beina. Når store beinmuskler arbeider, trenger de mer blod. Ved å trene musklene stimuleres hjertet til å pumpe mer blod, og du puster raskere for å innta mer oksygen. Sykkeltrening på ISS opprettholder også utholdenheten og hjerte- og karfitnessen til astronauten. ISS har en treningssykkel som brukes for utholdenhetstrening. Treningssykkelen blir brukt av europeiske astronauter på romstasjonen og kalles ergometersykkel med vibrasjonsisolasjon og stabilisering, eller CEVIS. Kosmonauter, de russiske astronautene, har en sykkel som kalles VELO.

Koordinasjon:

Sambruk av musklene dine for å flytte kroppen din slik du ønsker.

Muskeltrening:

Evne til å bruke musklene dine for å flytte eller løfte ting, og deg selv.

Utholdenhet:

Evne til å utføre en øvelse eller en fysisk oppgave over en lengre tidsperiode.

Hjerte:

Og karsystem - Del av kroppen hvor blodet flyter, dvs. hjertet og blodårene. Det er kroppens system for å transportere og bruke oksygen, for å gi «drivstoff» til musklene og organene.

Fitnessakselerasjon

- Sykle 2 dager til skolen.
- Sykle til skolen med to familiemedlemmer (ved to ulike anledninger)
- Sykle 4 dager til skolen.

Tenk Sikkerhet!

Forskere og treningsspesialister arbeider med astronautene for å sørge for at de har et trygt miljø å trene i, slik at astronautene ikke blir skadet. Sørg derfor for å:

- Ha på deg passende klær for sykling i det gjeldende været.
- Vær oppmerksom på veiskilt og respektere trafikkreglene på gata.
- Høre på råd fra en voksen som er sammen med deg.

Oppdragsutforskelse

- I løpet av helga, utforsk nabolaget ditt på sykkelen din.
- Bruk sykkelen så mye som mulig for å dra til skolen eller besøke vennene dine.
- Velg en beliggenhet nær deg og planlegg en dagstur på sykkel sammen med familien din.