

MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO

A TUA MISSÃO: **Treino de força da tripulação**

Realizarás agachamentos e flexões utilizando o teu peso corporal para fortalecer os músculos e ossos da parte superior e inferior do corpo. Além disso, registrarás as observações sobre melhorias no treino de força durante esta experiência física no teu Diário da Missão.

Músculos e ossos fortes são importantes para a saúde em geral. São necessários para desempenhares rotinas e tarefas em casa, na escola ou quando estás a brincar. Quando levantas um objeto do chão, saís da cama ou te inclinas para olhar para debaixo de um objeto, usas a força da parte superior e inferior do corpo. Atividades físicas como estas ajudar-te-ão a fortalecer os teus músculos e ossos!

PERGUNTA DA MISSÃO: Como poderias realizar uma atividade física que fortalecesse os teus músculos e ossos na parte superior e inferior do corpo?



ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de força**

Agachamentos utilizando o teu peso corporal:

Usando apenas o peso do teu corpo, faz um agachamento (cada um é uma repetição).

- 🟡 Para com os pés afastados à largura dos ombros, as costas direitas, olhando em frente e os braços ao longo do corpo.
- 🟡 Baixa o teu corpo, fletindo os joelhos enquanto manténs as costas direitas (como se fosses sentar-te). Levanta os braços para a frente para te equilibrares enquanto fazes o agachamento. Na parte baixa do exercício, a parte superior das pernas deve ficar quase paralela ao chão e os teus joelhos não devem estender-se para além dos pés.
- 🟡 Levanta o corpo para a posição inicial.
- 🟡 Tenta fazer 10 a 25 repetições de agachamentos, aumentando a sua duração tanto quanto possível

Descansa durante 60 segundos.

Flexões:

Utilizando os braços para levantar o corpo, faz uma flexão (cada movimento de flexão é uma repetição).

- 🟡 Deita-te no chão de barriga para baixo.
- 🟡 Coloca as mãos no chão, por baixo dos ombros, afastadas à largura dos ombros.
- 🟡 Usando apenas os braços para levantar o corpo, levanta-te ligeiramente até que a parte inferior do corpo esteja afastada do chão e apenas os dedos dos teus pés e as mãos estejam a tocar no chão. (Se for difícil, podes manter os joelhos no chão.) Esta será a tua posição inicial.
- 🟡 Estica os braços para levantar o corpo. Não estiques os cotovelos.
- 🟡 Baixa de novo o corpo até à posição inicial.
- 🟡 Tenta realizar 10 a 25 repetições, aumentando a sua duração tanto quanto possível.

Descansa mais 60 segundos.

Toda esta rotina de treino de força deve ser repetida mais duas vezes.

Regista as observações antes e depois desta experiência física no teu Diário da Missão.

Treino de força:

Atividades físicas que utilizam resistência para aumentar a força óssea e muscular e ajudar a melhorar a saúde em geral e o bom estado físico.

Tripulação (membros da tripulação):

Pessoas que trabalham juntas numa atividade comum para um objetivo comum; um termo para os astronautas que partilham uma missão.

Repetição:

Um movimento (tal como um agachamento ou uma flexão) que se repete e normalmente é contado.

Resistência:

Uma força oposta (através da gravidade, peso ou equipamento).

Fazendo exercícios que utilizam o teu próprio peso corporal, podes aumentar a força dos teus músculos e ossos. A falta de atividade física pode aumentar os riscos de sofrer uma lesão porque os teus músculos e ossos podem estar fracos. Mesmo as tarefas físicas fáceis parecem difíceis.

É um facto espacial:

Os astronautas devem realizar tarefas físicas no espaço que requerem músculos e ossos fortes. Num ambiente de gravidade reduzida, os músculos e ossos podem ficar fracos e, por isso, os astronautas devem preparar-se com o treino de força. Trabalham com especialistas em condicionamento e fortalecimento na Terra e continuam o trabalho no espaço para manter os músculos e ossos fortes para as missões de exploração e atividades de descoberta.

Aceleração da preparação física

- 🚩 Completa cinco agachamentos, mantendo o último agachamento durante 30 segundos. Completa cinco agachamentos, mantendo o último agachamento durante 60 segundos. Descansa durante 60 segundos. Faz isto três vezes num total de 30 agachamentos.
- 🚩 Completa 10-25 flexões numa bola de equilíbrio. Deverás equilibrar o teu corpo na bola de exercício e afastar-te com as mãos para realizar uma flexão.
- 🚩 Pega em dois halteres de 0,5-1,5 kg. Coloca-te na posição de flexão e faz cinco flexões ao mesmo tempo que equilibras as mãos nos halteres. Agora, levanta o haltere com o braço direito afastado do chão e puxa-o até à axila. Estarás a equilibrar o teu corpo na posição de flexão usando um braço enquanto levantas a mão direita com o haltere até à axila. Faz isto dez vezes e repete com o outro braço.

Pensar na Segurança!**Os astronautas**

praticam cuidadosamente treinos de força adequados na Terra para poderem treinar a força em segurança no espaço.

- 🚩 É importante realizar estas atividades lenta e corretamente para evitar lesões.
- 🚩 Não te esqueças de beber muita água antes, durante e depois das atividades físicas.

Explorações da missão:

- 🚩 Trepas as barras do equipamento de jogos usando apenas as tuas mãos.
- 🚩 Realiza flexões de pernas enquanto caminhas sobre o piso do ginásio.
- 🚩 Sobe e desce um lanço de escadas.
- 🚩 Compete num jogo de corda. (Usa luvas para evitar queimaduras.)