

Lav et træningsprogram

Opgaveark

Formål

Vi finder ud af, hvad vores træningsmaskine kan bruges til, og hvordan den kan bruges. Vi bruger træningsprogrammet til at forbedre træningsmaskinen.

Varighed

2 lektioner.

Trin 1: Anvendelse

Lav en manual, hvor I beskriver, hvordan astronauterne skal bruge træningsmaskinen trin for trin. I kan også tegne eller tage billeder af hvert trin.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

Trin 2: Øvelser

Navngiv og beskriv de øvelser, som astronauterne kan lave med træningsmaskinen.

Øvelse 1 _____

Øvelse 2 _____

Opgaveark: Lav et træningsprogram

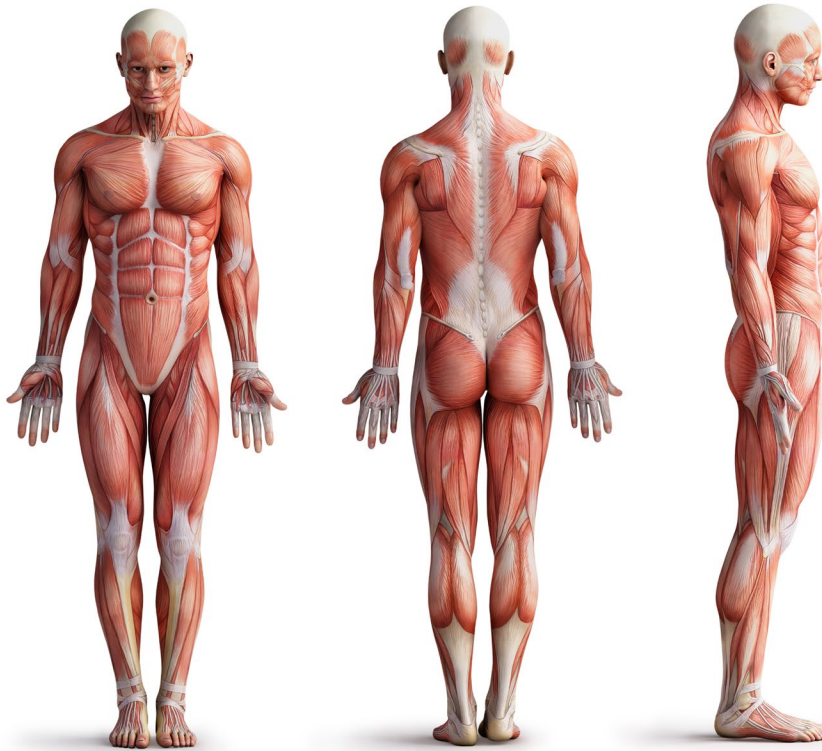
Øvelse 3

Øvelse 4

Øvelse 5

Trin 3: Kroppen

Forestil jer, at I laver øvelserne med træningsmaskinen.
Markér på tegningen de dele af kroppen, som astronauterne
træner med hver af jeres øvelser.



Credit: Shutterstock

Opgaveark: Lav et træningsprogram

Trin 4: Program

Udfyld skemaet for hvilke dage og i hvor lang tid ad gangen, astronauterne skal lave jeres øvelser.

Øvelse	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Øvelse 1	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Øvelse 2	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Øvelse 3	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Øvelse 4	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
Øvelse 5	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min

Trin 5: Sikkerhed

Overvej, om der er noget, astronauterne skal være særligt opmærksomme på i forhold til sikkerhed, når de skal træne med træningsmaskinen. Skal astronauterne fx spændes fast?
