

## ¡Viva el ejercicio!

Hacer ejercicio es bueno para la salud y para los músculos. ¿Cómo hacen los astronautas que viven durante meses en las cápsulas espaciales, para hacer ejercicios cuando ni siquiera tienen necesidad de utilizar sus piernas para caminar?



### Materiales necesarios

Tu propio cuerpo

### La experiencia

- 1 Súbete una manga hasta el hombro. Gira el brazo que te quedó libre con la palma de la mano hacia arriba.
- 2 Coloca la otra mano sobre el brazo libre. Bajándola desde el hombro hasta el pliegue del codo, pellizca el músculo que sientes, el biceps.

¿Qué sucede cuando tu mano pellizca la parte baja del biceps?

### La explicación

Pellizcando la parte baja del biceps vemos el antebrazo levantarse. Los músculos de los brazos y de las piernas se contraen para poner esos miembros en movimiento. Cuando te apoyas sobre el biceps, se contrae, es decir que lo encoge, tira entonces del antebrazo y lo endereza sin necesidad de que el cerebro envíe la orden para hacerlo.

### La aplicación

Cuando la estadía es de larga duración, los astronautas deben hacer ejercicios para que sus músculos no se encojan demasiado y puedan sostenerlos a su regreso a Tierra. Diariamente, se atan a una alfombra rodante y corren encima unos 30 minutos. En la estación espacial, se colocan una ropa que se llama "traje del pingüino": un pantalón dotado de elásticos que obliga a los músculos de las piernas y de la espalda a hacer esfuerzo.

Introducción

Ficha de historia

Ficha de futuro



MUSEO DE LOS NIÑOS

www.curiosikid.com

Museo de los Niños de Caracas (2002)  
Basado en MILSET: "El mundo de los extremos",  
L'enciclopédie pratique "Les Petit Debrouillards",  
Tomo n° 6. Paris, Albin Michael, 1999.