

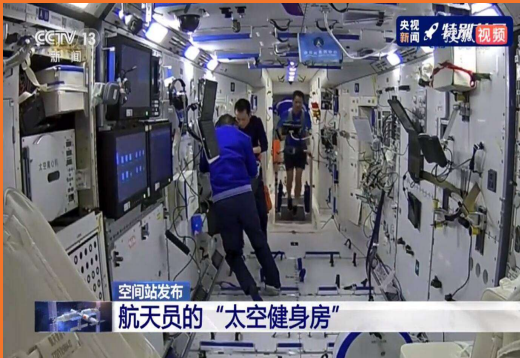
空间站里健身忙

航天员如何在太空健身

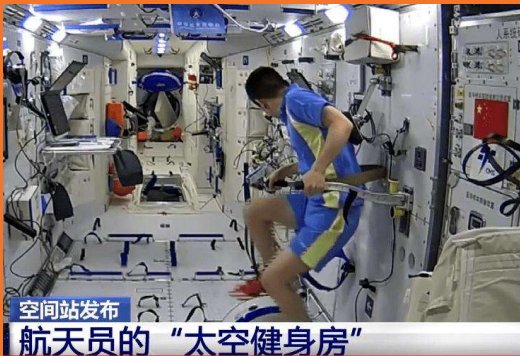
神舟十三号载人飞船成功发射，翟志刚、王亚平、叶光富3名航天员将在中国空间站开启为期6个月的在轨驻留。日前，中国载人航天工程网官博发布了航天员的日常生活片段。

画面中，他们在天上旋转、倒立、漂浮……翟志刚还上演了什么叫真正的“飘过”。叶光富在使用饮水机接水时，因为过道被挡住，翟志刚一跃飞起，从他肩膀后飘过。

自从3名航天员进入空间站之后，他们在太空中的生活引起了人们的好奇。其实，除了温馨搞笑的画面。航天员如何在太空锻炼身体，也曾引起网友的讨论。同在地上相比，他们运动的方式令人耳目一新。



太空跑台



太空自行车



拉力带

1 航天员为啥每天都要运动

航天员进入太空后，身体会发生一系列的变化。在失重的情况下，航天员的心血管系统会发生改变，肌肉会萎缩，骨量也会丢失。随着飞行时间越来越长，失重对航天员身体的影响也越来越大。

但是，航天员总归有一天要再次返回地球生活，如果不采取措施预防或减少这些变化，航天员返回地面后就不能再适应地面上的重力环境。因此，航天员在空间站也要进行科学的体育锻炼。



2

太空运动方式有哪些

据报道，空间站内设有专门的锻炼区，航天员可以通过骑太空自行车和在太空跑台上跑步等形式来锻炼身体，这些器械是特制的。

太空跑台

今年夏天，神州十二号的3名航天员就曾在空间站迈起了“太空步”。在央视新闻的采访镜头中，聂海胜为太空跑台安装了电子设备。安装完毕后，他穿上了特殊的马甲开始运动。

这款太空跑台增加了重力模拟装置，施加一定的压力将航天员束缚在跑步机上，航天员在跑步机上相当于在正常重力环境下进行运动，锻炼了骨骼肌。和普通跑步机一样，太空跑台也可以调节步伐和频率。

太空自行车

除了太空跑台，太空自行车也是航天员喜爱的健身器材。它的外形类似于健身房的动感单车，原理是利用电磁力或者其他方式增加阻力。

航天员汤洪波曾经展示过太空自行车的使用方法。骑车时，汤洪波腿部运动幅度并不是一成不变的，这是通过增加不同的运动状态，来刺激航天员心率的阈值，增加心血管的调节能力。

航天员在蹬车时还可以佩戴专用的呼吸器，来强化心肺功能，此外还有专门的上肢锻炼模式装置，来增加航天员全身的锻炼效果。

拉力带

拉力带也是太空健身的重要设备，和在地球上一样，拉力带能够增加动作的阻力，有利于锻炼肌肉力量。神州十二号的航天员就曾解锁了各种运动姿势。当然，他们所做的每一个动作都有科学的设计方案。

有规律、持之以恒的锻炼，才可以减少失重对航天员的影响。据报道，对于长期飞行的航天员来说，他们一天的运动时间都不少于两个小时。

除了借助专业的设备，航天员们有时候也会进行趣味运动。神州十二号的“出差三人组”曾在空间站打起了乒乓球；天宫一号的航天员还会进行翻跟头比赛，打太极拳等来锻炼身体。

探索浩瀚的宇宙，除了要有过硬的技术，当然也要有强壮的体魄。未来征途漫漫，希望航天员们在执行任务的同时保重身体。期待你们重返地球的那一天！ 据中新社