

В рамках проекта Марс-500 выбираются программы упражнений космонавтов



В невесомости во время космических полетов мышцы человека атрофируются и слабеют. Главную проблему доставляют мышцы, отвечающие за вертикальное положение тела. Это мышцы спины, бедер, брюшного пресса и ягодичные мышцы.

Для сохранения работоспособности космонавтов применяется система профилактических мероприятий, состоящая из физических упражнений. В ходе проекта Марс-500 ведутся эксперименты по подборку наиболее оптимальной программы тренировки космонавтов в состоянии невесомости.

Сейчас в проекте Марс-500 испытываются самые эффективные на сегодняшний день системы космических тренировок. Это нужно для дальнейшего выбора основной программы сохранения работоспособности в условиях полета на планету Марс, в котором физическая активность экипажа будет значительно снижена. По окончании эксперимента будет проведено сравнение эффективности использования перечисленных тренировочных средств.



Весь экипаж проекта Марс-500 разбит на три группы, каждая использует свой набор упражнений и тренажеров. Далее планируется провести тестирование силовых способностей «позных» мышц.