



**MISSION X**  
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT

# AKTIVITÄT

## INTERVALLTRAINING IM SPACE GYM

HIIT (Intervalltraining) im Weltraum-Fitnessstudio und Zeit zu schwitzen! Um Herz und Lunge gesund zu halten, führe eine Reihe hochintensiver Intervalltrainingsübungen (HIIT) in folgender Reihenfolge durch: Kniebeugen, Commander Crunches, Bear Crawls, Pilot Planks und Crab Walks. Führe jede Übung 30 Sekunden lang aus, mit 15 Sekunden Pause dazwischen. Führe den gesamten Zirkel zweimal durch (oder dreimal, wenn du mutig bist).



### Was wird trainiert?

Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination

### Vorbereitung

Für diese Aktivität benötigst du einen Timer oder eine Intervall-App auf deinem Mobiltelefon. Wenn du möchtest, kannst du eine Trainingsmatte oder ein Handtuch verwenden, um einige der Übungen bequemer zu machen. Konzentriere dich darauf, jede Übung korrekt und nicht schnell auszuführen.

[Hier gibt's ein Video.](#)

### Ausrüstung

- Timer- oder Intervall-Timer-Anwendung auf einem Mobiltelefon
- Gymnastikmatte oder Handtuch

### Zeit

10-20 Minuten

### Unterlagen verfügbar auf

Deutsch, Englisch

## Hinweis

Diese Aktivität wurde ursprünglich für die #TrainLikeanAstronaut Challenges als Teil der ESA Education Expedition: Home Initiative entwickelt.