



## صورة علمية : ممارسة الرياضة على متن المحطة الفضائية الدولية

لا عذر لك أبدا في عدم ممارستك للرياضة أينما كنت و كيفما كانت ظروفك. الظروف هنا، على متن المحطة الفضائية الدولية، مختلفة نسبيا عما تعودت عليه على سطح الكوكب الأزرق. ستجد نفسك بعيدا عن الأرض مسافة 6840 كيلومترا، و ستخضع لما يقارب 89 % من الجاذبية الأرضية. هنا، ستجد نفسك مجبرا على ممارسة الرياضة لكي تحافظ على رشافتك و كتلتك العضلية، فتواجهك في الفضاء و لمدة طويلة يؤدي بك إلى ضمور عضلي بليغ. الصورة التالية لرائدة الفضاء سانيتا ويليامس Sunita Williams وهي تمارس بعض التمارين الرياضية على متن المحطة الفضائية. لاحظوا الحبل المستعمل لمنع إرتفاع ابتعاد الرائدة عن الجهاز المستعمل لممارسة الرياضة.



الرائدة وليامس على متن المحطة الفضائية الدولية ( مصدر الصورة  
(/http://rocket-women.com/tag/sunita-williams