

# Christer Fuglesang

berättar...

## Vardag i rymden

Även i rymdfarkostens tyngdlöshet finns en vardag. Man måste äta, gå på toaletten, träna – och sova! (Det knepigaste är toalettbesöket.)



För att hålla igång kroppen spänner jag fast mig med en sele vid ett löpband, och sedan kör jag!

Utan selen hade jag svävat bort i kapseln. Hantlar väger ingenting i rymden så jag styrketränar med tjocka gummiband istället.

När det sedan är dags att sova kryper jag ner i sovsäcken som är fastspänd med kardborreband på väggen.



På [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) och [rymdstyrelsen.se](http://rymdstyrelsen.se) kan du läsa mer om livet som astronaut.

