2020年合肥工业大学女生居家身体锻炼计划

锻炼对象：合肥工业大学2018级、2019级全体女生；

锻炼目标：疫情期间保持身体锻炼，维持体能，适应正式开学后的学习生活所必需的体能需求；

锻炼要求：每周身体锻炼三次，每次不少于30分钟（建议下午4点-6点期间进行锻炼），每周循环。

健身原则：循序渐进，科学锻炼，注意饮食

**第一次课：**

1. 准备部分：根据家庭情况原地跑或慢跑3-4分钟，全身拉伸练习：6-7分钟；
2. 基本部分：（1）开合跳、（2）弓箭步、（3）俯卧撑或跪卧撑、（4）卷腹、（5）登阶运动、（6）原地高抬腿、（7）T型俯卧撑、（8）坐太空椅。

每个动作练习20秒，之后休息20-30秒。完成8个动作为1组，每组需要5-6分钟左右。每次练习2组，所需总时间为10-12分钟。每天至少练习1-2次。

注意：同学们根据自身能力和训练目的，采用不同间歇时间，如果想增大强度就缩短间歇时间。建议刚开始练习时适当增加间歇时间、循序渐进。每次计划可以分段完成。

1. 结束部分：全身拉伸练习10分钟。

具体做一些拉伸或泡沫轴放松。如果能配上自己喜欢的，节奏舒缓的音乐，是不是更能够享受大汗淋漓之后带来的身体和心理上的双重愉悦呢。

开合跳：增强心肺机能

注意事项：准备姿势，立正站好，向上跳跃同时两脚打开、两手于头部上方，再跳跃回到立正姿势。

弓箭步跳：增强下肢力量和稳定性

注意事项：身体维持站姿，右脚往前跨步，左脚在后，如同弓箭步姿势般，进行下蹲跳动作。注意，背部保持自然挺直，前后脚大腿与小腿间约呈90度。

俯卧撑（或跪卧撑）：增强全身力量

注意事项：手指张开，手朝前，手肘自然张开，脚打直，收小腹，身体下压至胸口与脸尽量靠近地面，以不触碰到为则，再撑起身体回到预备姿势。注意切记勿翘屁股！

卷腹：增强上腹力量

注意事项：双手伸直或放于耳边，运动时尽量专注利用腹肌向前向上出力，背部稍离地就好。为了避免颈椎受伤，腰腹用力，不要脖子用力，身体弯曲时吐气，身体伸直时吸气。注意：下背贴近地面，但也不要像平常的仰卧起坐，整个坐起来，也不能用力拉头。

登阶运动：增强心肺机能

注意事项：利用家中凳子（结实，不摇摆，确保安全和锻炼效果，高度根据个人能力调节）或台阶上。注意双腿尽量蹬直。

原地高抬膝：增强心肺机能

注意事项：双脚张开与肩同宽，在原地进行抬膝动作，身体维持稳定，保持正常呼吸。

T型俯卧撑：增强上肢、肩带和核心力量

注意事项：俯卧撑的进阶版，多增加一个单手上举的动作。先做一下俯卧撑，再将单手撑地，另一手向上抬起，尽可能提到最高在收回，左右两侧可交换进行动作。注意单手撑地，另一手向上高举时，保持身体平衡。

坐太空椅（静蹲）：增强腿部力量

注意事项：找一面墙，将背部贴墙，悬空坐下，想像自己坐在一张隐形的椅子上（静力性练习）。注意：大腿与小腿间约呈90度，注意膝盖与脚尖的相对位置（温馨提示：如果膝关节有伤的同学，请避开疼痛角度静蹲，坐太空椅也能很好地预防和缓解膝关节疼痛）。

**第二次课：**

1、准备部分：

（1）.坐撑髋关节灵活性

①坐姿双手撑于身体后方，双脚略宽于髋关节，双膝屈曲90度；

②双腿摆动，保持内外侧膝关节贴于地面；

③每边各做6次，共12次。

（2）.俯身胸椎灵活性

①双腿分开直膝站立，站距较宽；

②躯干前屈，双手触地，一只手置于地上不动，另一只手直臂向外旋转，眼睛注视手部动作；

③每边各做6次，共12次。

（3）.盘腿上提

①双脚与肩同宽站立；

②左腿屈膝90度，向上提膝至髋关节高度，此时髋关节外旋，左手置于膝关节上方，右手抓住脚踝，双手同时发力，将膝关节向胸部上抬，右脚背屈。

2、基本部分：（力量练习）

基础力量训练

（1）.高脚杯式深蹲

①双手持重物（水桶、饮料等）固定于锁骨位置；

②双脚与肩同宽站立，背挺直缓慢下蹲，下蹲至膝盖与地面平行即可，下蹲时吸气；

③臀腿发力蹬伸，发力时呼气。

该动作重复15－20次 2－3组

（2）.臂屈伸

①反向将手放于（桌子、椅子等家具）上面，屈肘成90度；

②双脚与肩同宽，屈膝90度；

该动作重复15－20次 2－3组

（3）.蹬台阶

①找一个30－40厘米高度的台阶（稳定的板凳、箱子都可以）；

②以左脚蹬上台阶、右脚蹬上台阶、左脚下台阶、右脚下台阶的顺序持续蹬台阶，

1分30秒一组，做6组 组间休息30－60秒

（3）、核心训练

①.仰卧卷腹 20次x2组；

②.俄罗斯转体 20次x2组；

③.仰卧屈伸 20次x2组。

3、结束部分：全身拉伸练习10分钟。

**第三次课：**

1、准备部分

这一部分主要安排了关节活动度的激活练习，我们长时间躺着看电视、坐着学习，身体难免会还产生僵硬、肌肉挛缩等不适感，通过这几个练习，会让我们的身体获得舒适、轻松的感觉。

（1）.扶墙摆腿（髋关节、踝关节灵活性练习）

①双手扶墙站立，身体重心移至支撑腿；

②摆动腿膝关节伸直，以髋关节为轴向身体对侧摆动；

③摆动腿移动到对侧接近髋关节高度，即可放松回摆，摆动过程中保持支撑腿脚掌的稳定。

该动作每条腿重复12-15次，正常呼吸。

（2）.侧卧胸椎灵活性练习

身体接触地面为内侧，远离地面为外侧。

①体呈一条线侧卧于地面；

②侧腿屈髋、屈膝、屈踝90度，并保证膝、小腿、脚踝紧贴地面。内侧腿伸直不动。内侧手臂紧扣外侧膝关节，固定不动；

③外侧手臂外展90度，手肘伸直。开始动作时，外侧手臂直臂向外旋转，旋转至自己所能触及的最大幅度，然后复原，此过程视线始终跟随手臂旋转方向。该动作每边重复6-8次，换另一边，保持深呼吸。

（3）.下蹲伸膝

①双脚与肩同宽站立；

②下蹲至最低点，双手抓住脚尖；

③缓慢伸膝，此过程手不能离开脚尖。

该动作重复10-12次，保持深呼吸。

2、基本部分

基础力量训练

（1）.负重弓箭步

负重物可选用各种生活用具（水桶、饮料、箱装牛奶、水果等作为锻炼器材）

①两脚开立，将重物扛于肩上、背部挺直；

②一只脚向前方跨出，当前跨脚触地时保持躯干直立，此时大腿和小腿成90度。后腿弯曲，保持接近90度的状态；

③前跨腿蹬地发力，回到原地。另一脚向前方跨出。发力时呼气，收腿时吸气。

该动作重复16-20次 2-3组

（2）.俯身划船

①双脚与肩同宽，双膝微屈；

②双手持重物，屈髋前倾，直道躯干接近与地面平行；

③以手肘完全伸展的方式抓住水桶，吸气背部发力，将水桶拉向腹部；

④呼气缓慢下放水桶至起始位置。

该动作重复15-20次 2-3组

（3）.仰卧顶髋

①身体仰卧于地面、双腿分开与髋同宽、双臂伸直与躯干各成45度；

②双腿屈膝90度，两脚后跟着地；

③臀部发力向上顶起，整个大腿和躯干成一条线即可，缓慢控制下放到起始位置。

该动作重复15-20次 2-3组

 心肺训练（扶墙高抬腿）

①双手扶墙站立，保持头部、背部、臀部呈一条直线；

②双腿交替上抬，尽量上抬至大腿与地面平行高度；

③保持呼吸。

该动作每组重复30秒 做6组 组与组间休息30秒

 核心训练

①.平板支撑 30秒X2组

②.“v”字卷腹 20次X2组

③.仰卧触够 20次X2组

3结束部分：全身拉伸10分钟。