**安徽建筑大学学生居家锻炼方法指南**

本锻炼方法指南由安徽建筑大学体育教学部“停课不停学”领导小组研究设计，主要针对我校学生在“疫情”特殊时期进行锻炼时所面临的无器材、无室外场地等问题进行设计，提供居家锻炼方法，旨在提高学生力量、速度、柔韧和心肺耐力等身体素质，增强学生体质健康，提高身体免疫力。

锻炼注意事项：

1. 在空旷场地，穿运动服和运动鞋。建议运动前1-2小时可

吃水果或少量主食，禁止空腹运动。

2.运动前充分做好关节活动，避免运动损伤。

3.运动时根据自身身体素质情况，遵循循序渐进原则，合理安排运动强度。

4.在运动中，如出现关节疼痛、腹痛、眩晕等情况，应停止运动，休息。女生生理期期间，需降低动作标准和运动强度。

5.运动后需进行拉伸练习。若有同学出汗量较大，请及时更换干爽衣物，谨防感冒。

1. **关节活动**
2. 头部运动：4×8拍
3. 肩部绕环：4×8拍
4. 体转运动：4×8拍
5. 髋关节运动：4×8拍
6. 膝关节运动：4×8拍
7. 腕踝关节运动：4×8拍
8. **热身运动（每次锻炼可选3-4个动作练习，每组间歇到心率120次/分再进行下一组）**
9. 开合跳

动作要领：立正站立，跳起时两脚开立，落地屈膝，两脚距离大于肩宽，同时双手侧平举；再跳起时两脚并拢，同时双手上举在头顶上方击掌，循环同一动作，动作频率越快，运动强度越大。

建议：女生每组4×8拍（16个），2组。

男生每组6×8拍（24个），2-3组。

1. 弓步跳

动作要领：立正站立，双手掐腰，跳起时两脚开立，落地成高弓步，前腿膝盖不能超过脚尖，上身保持直立；再跳起时两脚并拢，循环同一动作，动作频率越快，运动强度越大。

建议：女生每组4×8拍（16个），2组。

男生每组6×8拍（24个），2-3组。

1. 后踢腿跑

动作要领：上身正直或稍前倾，两臂前后自然摆动或双手掐腰。脚前掌着地，离地时脚前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。 此动作也可进行行进间练习。

建议：女生每组持续进行30秒，2组。

男生每组持续进行35秒，2-3组。

1. 高抬腿

动作要领：上身保持直立，两腿交替抬至水平。可将双手曲臂放于体前，两腿交替抬起触碰到手掌，动作频率越快，运动强度越大。

建议：女生每组30次，2组。

男生每组40次，2-3组。

1. 原地小步跑

动作要领：原地快速小步跑，摆臂、脚步频率尽可能加快。

建议：女生每组持续进行30秒，2组。

男生每组持续进行40秒，2-3组。

1. **柔韧练习（建议每个动作做4×8拍）**
2. 站立式体前屈

动作要领：双脚并拢，膝关节伸直，腰部、背部放松，双手自然下垂向脚尖的方向，有弹性地下压。

1. 弓步压腿

 动作要领：一腿前跨，左右腿成左弓步，两手撑于左腿，身体直立向下压，重复数次，身体正直，前弓后伸，有弹性地下压。

1. 正压腿

动作要领：（1）一脚向前迈开，使两脚距离与肩同宽，后腿屈膝后坐，两手放于膝盖处，前腿伸直，脚尖勾起，腰背部放松，有弹性下压。

（2）把腿放在与腰同高的支撑物上，髋部后坐，支撑腿与地面垂直，脚尖向正前方，膝部挺直，被压腿脚尖向上并有意识地向回勾扣，上身腰背部放松，有弹性下压。

1. 侧压腿

 动作要领：（1）一腿屈膝全蹲，膝与脚尖略外展，另一腿自然伸直，平铺接近地面，两脚全脚掌着地，身体正直，有弹性地下压。

（2）面对一支撑物，将前腿抬起放置于支撑物上，保持腿直；后腿支撑身体重心，脚尖向外展90°，脚跟与前脚平行成一线，腿亦挺直放松，身体向侧有弹性振压至前脚尖方向。

1. 压肩

动作要领：面对支撑物开步站立。两手抓握支撑物，上体前俯下振压肩。两臂、两腿要伸直，力点集中于肩部。下振压的振幅逐渐加大，力量逐渐加强。肩压到极限时，静止不动耗肩10-20秒。

1. **力量练习（每次锻炼可选4-5个动作练习）**
2. 深蹲

动作要领：双脚分开与肩同宽，双脚脚尖向前。收腹挺胸，后背挺直，下至大腿与地面平行，膝盖不要超过脚尖，不要超伸。

建议：女生每组20次，2-3组

男生每组30次，2-3组

1. 箭步蹲（弓步蹲）

动作要领：双脚分开一脚掌距离，双手掐腰，向前跨一步下蹲，上身始终保持直立平稳。弓步姿势，前腿上部捎低于膝盖水平。

建议：女生每组20次，2-3组

男生每组30次，2-3组

1. 坐姿屈膝收腹

动作要领：坐在凳边，两手撑握在臀后凳边，上体稍后仰约30º左右，两腿略屈并前下伸。以腹肌之力屈膝上举，同时上体稍前倾。使大腿靠近胸腹，稍停顿1-2秒。然后，两腿慢慢放下，回复到起始位置。

建议：女生每组15次，2-3组

男生每组20次，2-3组

1. 单腿拾物

动作要领：双腿并拢站立在支撑物旁，一手扶支撑物，外侧腿向后抬起与臀部齐平，同时上身前倾，另一只手自然下垂，上身与腿保持在一条直线。

建议：女生每组15次，2-3组

男生每组20次，2-3组

1. 单腿提踵

动作要领：一手撑扶支撑物，同侧腿屈膝抬起，另一只手放于体侧，同侧支撑腿伸直，踮起脚尖，到最高点时停顿1-2秒后再落下，反复做提踵练习。

建议：女生每组20次，2-3组

男生每组25次，2-3组

1. 俯卧撑

动作要领：双臂向身体两侧弯曲，使身体垂直下降，下降到将肩、肘保持同一平面。撑起时用双臂力量支撑起身体重量，并恢复到原姿势。在整个过程中，要保持躯干、臀部和下肢处于挺直状态。

建议：女生每组15个，2组

男生每组20个，2-3组

1. 波比跳

动作要领：蹲下时双手撑在地面，与肩膀同宽；用力将双腿同时后蹬，成俯卧撑或俯撑姿势，腹部收紧，持续一秒后，屈腿向前跳，成俯卧收腹姿势；向上纵跳，落地时屈膝缓冲。

建议：女生每组10个，2组。

男生每组15个，2组。

1. **肌肉拉伸练习（建议每个动作拉伸15-20秒）**
2. 手臂拉伸

动作要领：（1）左手肘弯曲，靠近左耳，右手拉左手肘向上向右。换边。

1. 左臂在体前向右伸直，右肘环住左肘向胸前拉。换边。
2. 腿部拉伸

动作要领：（1）小腿向后屈至臀部，同侧手抓住脚踝，拉伸大腿前侧。换边。

（2）坐在椅子上，双手抓住右脚前掌，将右腿慢慢伸直，拉伸小腿肌肉。换边。

1. 臀部拉伸

动作要领：坐在椅子上，左腿屈膝90度，将右脚放于左腿膝盖上方，上身前倾。换边。

 体育教学部

二〇二〇年二月十二日