

中山大学南方学院《居家身体素质锻炼计划一》

时段	锻炼内容	锻炼时间	动作说明
1~2 周	热身活动： 1. 头部运动，4 个八拍 2. 扩胸运动，4 个八拍 3. 体转运动，4 个八拍 4. 弓步压腿，4 个八拍 5. 手腕踝关节，4 个八拍	5 分钟	热身是防止运动风险、肌肉拉伤和关节损伤的重要环节，请在感受到身体微微发热并且运动呼吸顺畅之后，再进行接下来的基础体能练习。
	基础训练： 1. 吸腿跳 20 次*3 组 2. 仰卧起坐 20 次*3 组 3. 分腿深蹲 15 次*2 组 4. 俯卧撑（男）15 次*3 组 5. 跪姿俯卧撑（女）10 次*3 组 (每组动作间隔 30 秒)	30 分钟	1. 吸腿跳：始终保持主力腿的跳跃动作，吸腿时高于髌部。 2. 仰卧起坐：双手交叉放于胸前，颈部放松延伸，起身呼气，下落吸气，腹部收缩发力。 3. 分腿深蹲：慢下快上，背部挺直，翘臀，屈膝下蹲至大腿平行于地面，膝关节不要超过脚尖。 4. 俯卧撑（男）：保持身体笔直，手臂与肩同宽，均匀呼吸。 5. 跪姿俯卧撑（女）：膝上部与双手支撑，保持身体笔直，手臂与肩同宽，均匀呼吸。
	放松练习： 1. 原地踏步 8 个八拍 2. 窗台压腿左右各 4 分钟	10 分钟	
3~4 周	热身活动： 1. 头部运动，4 个八拍 2. 扩胸运动，4 个八拍 3. 体转运动，4 个八拍 4. 弓步压腿，4 个八拍 5. 手腕踝关节，4 个八拍	5 分钟	热身是防止运动风险、肌肉拉伤和关节损伤的重要环节，请在感受到身体微微发热并且运动呼吸顺畅之后，再进行接下来的基础体能练习。
	基础训练： 1. 空手跳绳 1min*3 组 2. 肘支撑 1min*2 组 3. 俯卧两头起 20 个*3 组 4. 简易立卧撑 10 个*2 组 (每组动作间隔 30 秒)	30 分钟	1. 空手跳绳：双腿夹紧，核心收紧，手腕做绕绳动作，脚踝保持紧张和弹性。 2. 肘支撑：平板支撑的简化版，手臂弯曲手肘和小臂撑于地面，保持身体笔直，核心收紧。 3. 俯卧两头起：腹部着地，手扶脑后，腰背部发力令胸和腿同时快速离地。 4. 简易立卧撑：直立开始，双腿向后跳开成俯撑，快速收回双腿，经直立向上跳起同时头上击掌。
	放松练习： 1. 原地踏步 8 个八拍 2. 窗台压腿左右各 4 分钟	10 分钟	
注意事项： 1. 运动前不要吃太饱，提前 2-4 小时吃饭，减少胃部震荡，胃下垂和胃部不适等现象。 2. 运动中注意补水，推荐摄入少量盐水等电解质水，缓解疲劳。 3. 运动后不要立刻洗澡，热水扩张血管，导致供血不足，昏厥；冷水则收缩血管，引发感冒。建议运动结束后半小时等待汗干再去洗澡。			