**大学生居家锻炼计划推荐**

一、练习内容

1. 太极拳练习

2. 力量练习

3. 心肺耐力练习

4. 柔韧练习

1. 练习原则
2. 循序渐进
3. 适中适合
4. 长期坚持
5. 动作正确
6. 练习动作方法
7. 徒手热身操5分钟
8. 力量练习30分钟

根据自身情况和练习阶段选择不同难度系数的动作，认真观看视频，正确掌握动作方法，科学锻炼。以每个部位选择1-2个动作，每周练习3-5次，每次2-4组，每组12-20个(静力性动作30-60秒)，组间间歇60-120秒。

（1）上肢力量练习

动作一：俯卧撑（上斜俯卧撑、平地俯卧撑、下斜俯卧撑）

动作二：臂屈伸（简易臂屈伸、标准臂屈伸）

1. 下肢力量练习

动作一：深蹲（徒手深蹲，单腿深蹲）

动作二：侧蹲

动作三：单腿硬拉

1. 核心力量练习

动作一：仰卧起坐

动作二：仰卧举腿悬垂

动作三：仰卧举腿交叉

动作四：仰卧举腿蹬踏

动作五：平板支撑

动作六：侧撑

1. 心肺耐力练习10分钟

动作一：台阶步

动作二：原地小步跑

动作三：原地高抬腿跑

动作四：原地后踢腿跑

1. 拉伸放松活动

动作一：肩部拉伸

动作二：背部拉伸

动作三：腿部拉伸