

# 聚力长艺——让“线上”征兵锻炼不断线

长艺公寓之家 2月24日

宅家计划 | 预征小伙伴们运动打卡上线啦!

一场猝不及防的疫情  
让2020年的春季学期与以往有些不同  
眼看着开学一周了  
却因为疫情只能待在家里  
面对日益增长的体重  
面对日渐单调的生活  
空有一颗不羁的心灵  
却始终没有一个动起来的契机  
一个人的坚持往往不能持久  
和大家一起运动才能保持热情啊

## 长艺团委学工处便推出了 “宅家运动打卡”活动

邀请小伙伴们一起宅家运动  
释放身心不断膨胀的能量  
度过充满活力的宅家时光!

### ▣活动时间

2月24日 ~ 返校日

### ▣活动对象

参加兵役登记的同学们

### ▣活动平台

长按识别小程序码进入“小打卡”，进入后请先点击下方加入圈子



### 活动规则

参与用户每日在微信小程序"小打卡"中进行运动打卡记录，发布动态时必须附上图片或视频，以确保真实性

看到这里

还是不知道要怎么做的同学别担心

马上介绍几项室内运动

总有一款适合你

### 肌肉训练（无氧运动）



可以增加肌肉紧实身体外，也能促进生长荷尔蒙分泌，提升脂肪燃烧率。

### 腹式呼吸



有效让腹部变平的方法，虽然可以站立或盘坐进行，为使腹部容易内缩，初学者建议以仰躺状态进行为佳。



### <方法教学>

- 1.正面向上立起膝盖仰躺
  - 2.一边让腹部膨胀一边吸入空气
  - 3.让腹部往内凹陷同时吐气
  - 4.维持腹部凹陷状态30秒
- 以上步骤1天进行5-10次。

### 深蹲



对于大腿加压产生负荷，可训练大腿四头肌、大腿后侧肌群、臀部肌肉等大块肌肉。以正确的姿势来进行深蹲非常重要。



## &lt; 方法教学 &gt;

- 1.将脚打开至比肩宽再稍宽的程度
  - 2.脚尖稍微往外侧打开
  - 3.髋关节弯曲，以像是往后坐在椅子上的感觉弯曲膝盖
  - 4.臀部往后推，留意膝盖勿比脚尖更突出
  - 5.脸部朝正前方，扩展胸部，延伸背肌
  - 6.大腿蹲至与地板平行后保持不动
  - 7.膝盖回到完全不弯曲的高度
- 以1~7为1组进行6-12次左右较有效果，1天目标进行3-6组。

俯卧撑

-----



可训练手臂肌肉，也有锻炼大胸肌的效果，能达到丰胸。若是女生力量较小，也可以利用墙壁来进行。



## &lt; 方法教学 &gt;

- 1.双手双脚支撑在地面上保持平衡状态
  - 2.双手相向，且两只手的距离与肩同宽
  - 3.弯曲手臂让身体向下，尽量靠近地面的位置，此时身体与地面保持平行
  - 4.再向上伸直手臂，让身体离开地面，重新动作
- 每次完成30个一组，可以进行3~5组。

弓箭步

-----





训练下半身，也有举哑铃或杠铃的方式。



< 方法教学 >

1. 延伸背肌轻轻曲膝，脚打开至与肩同宽站立，姿势维持正面
  2. 单脚往前跨约1.5步，这个状态下将腰往下放
  3. 慢慢起身回到原来的状态
- 单边重复10组后，换边进行。

提踵（小腿上提）



训练小腿上“比目鱼肌”肌肉的方法，推荐给想获得纤细紧实小腿的人。



< 方法教学 >

1. 站立于墙边，两手打开至肩宽碰墙
  2. 脚部稍微往内距离小于肩宽
  3. 脚尖站立，身体稍微往前倾
  4. 将脚跟往上至顶部位置后，暂时停止不动
  5. 停止后再使脚跟回到原来的位置
- 此前提下运动进行约30次，间隔1分钟后再重复2组。

棒式



可解决凸肚，锻炼体干，有修整全身使体态均匀的效果。



#### < 方法教学 >

- 1.脚尖直立于地板状态，脸朝下身体打横
- 2.提起上半身前臂碰地。手掌碰地准备
- 3.腹肌用力，让膝盖与腰远离地板
- 4.使身体像木板般成一直线

一开始从维持30秒开始，适当延长后将时间延长至4分钟左右。

#### 有氧运动

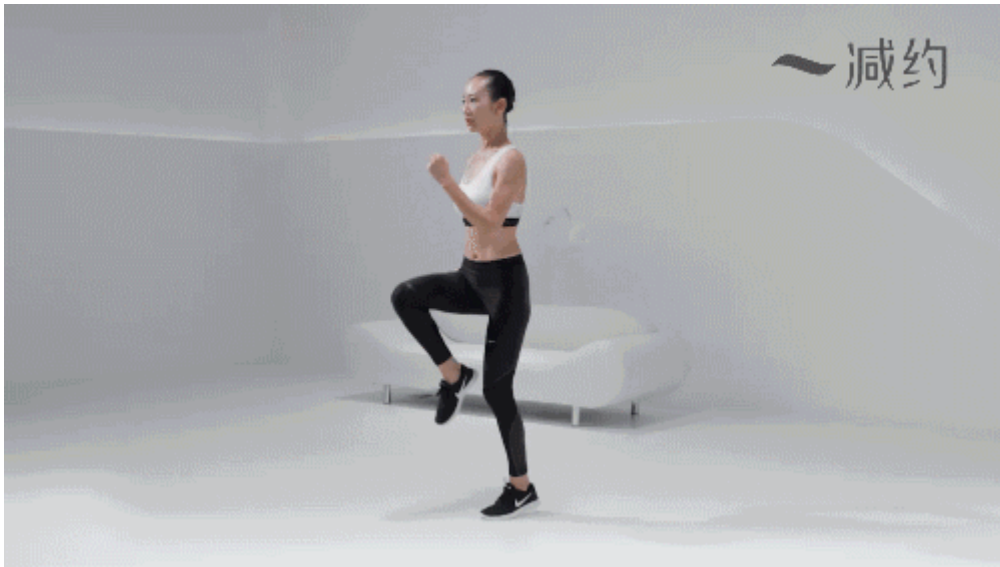


想提升燃烧效率，可在肌肉训练后加入有氧运动，交互进行间隔式训练。

#### 抬腿运动



锻炼大腿可有效率地消耗能量，并紧实下半身。



### < 方法教学 >

方法简单，只要左右交替抬腿踏步即可，记得遵守以下重点进行。

1. 延伸背肌，确实抬腿至膝盖高度
2. 手臂也配合脚部前后摆动
3. 速度不过快，保持节奏进行

### 有氧体操



推荐观看教学影片进行。做有氧体操会因运动强度过强马上就喘的人，瑜伽与普拉提也很推荐，可锻炼身体深层肌肉。



### 跳绳



高卡路里消耗运动。若没有室外跳绳空间或觉得害羞内心有抵抗，可以试试空气跳绳，不需准备跳绳，仅以像在跳绳般持续弹跳。



### 呼拉圈



若手边有宽敞空间与呼拉圈工具，这是塑造腰身效果非常好的方法，具有肌肉训练与有氧运动双方的要素，可以紧实瘦身和消除压力。



### 运动后伸展



進行伸展收操使身體緩和也很重要。為了不讓隔天肌肉痠痛而無法持續運動，徹底做完伸展再結束吧！

### 下半身伸展



①大腿肌伸展操：以深蹲、弓箭步或踏台运动等强化下半身后，就来进行位于臀部的大腿肌伸展吧。



< 方法教学 >

1. 正面向上曲膝平躺。
2. 弯曲右脚交叉于左膝膝盖上。
3. 伸展侧右边的脚维持勾住的状态，另一只脚的膝盖缓缓往上提起，像是抱着大腿一样拉着。尽量拉往自己的胸部方向。
4. 感受到充分伸展后，换脚进行另一边。

②跨栏式伸展操：自大腿整体到膝盖的伸展，坐着进行的伸展方法。



< 方法教学 >

1. 双脚伸直坐在地上，左边膝盖弯曲，脚跟贴着臀部。
2. 身体缓缓向右后方倾倒，以右手肘触地支撑，感觉左腿整体皆得到延伸般进行伸展。



## 上半身伸展



同时彻底进行上半身伸展，可预防肩膀周围及手臂等肌肉痛，对消除肩膀僵硬等效果也很好。

### ①肩关节周围伸展操（后三角肌）

<方法教学>

- 1.伸展边的手臂向前举起，从另一边手臂下通过。
- 2.往胸部方向靠近，充分延伸伸展边的肩膀。
- 3.另一边也以相同方式进行。

### ②上臂伸展操（上臂三头肌）



<方法教学>

- 1.伸展边的手向上延伸，手肘弯曲。
- 2.在头部上方以另一只手抓住手肘。
- 3.以抓手的力量往另一边拉，延伸上臂的肌肉。

提醒同学们运动前进行热身，运动强度避免过于激烈，运动后及时放松肌肉，并避免因为运动而暴饮暴食，这样才能开心运动，身体健康喔！

还有更多的宅家运动新姿势

等你来解锁呦



图文来源：团委学工处

图文审核：团委学工处