

亲子健体课程

让我们一起“动起来”——雅真一小
邀请您参加寒假亲子健体课程

昆山市第一中心小学 1月17日



古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：
“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想拥有健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”
“生命在于运动”！拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。但是，大量调查资料表明：由于长期不规律的生活方式及体育锻炼的缺乏，我国在校学生体质已经明显下降，身体健康状况有恶化趋势。个别同学的身体状况甚至已经严重影响到了正常生活与学习。因此，在寒假到来之际，我们号召大家以“运动”为主题，度过一个健康、快乐的寒假！



第一项：仰卧起坐



仰卧起坐属于无氧运动，是一种广为人知的健身方法。

起始姿势：仰卧，两腿屈膝，大小腿弯曲成 60° 左右，两脚自然分开平放于地，两手抱在颈后。

动作过程：慢慢地使两肩向膝部弯起，直至肩胛骨离地面，到达“顶峰收缩”位时，稍停顿。然后，回复到起始位置。

动作要领：上体抬起时，上背部应保持自然状态，以免肌肉产生反抗力和减少颈部压力。动作不可过快，慢起慢落，充分体会腹肌的压缩感。

呼吸方法：吸气，屈身抬躯干。动作完成时呼气。

第二项：亲子瑜伽



器 材：一块瑜伽垫

运动介绍：我们练习的这个动作，其实就是压腿。

压腿锻炼的好处：牵伸大腿背侧和臀部肌肉，促进血液循环，增加关节的灵活性；牵拉韧带、增加柔韧性。柔韧性好可以促进身体健康和体形完美，减少运动损伤；

第三项：花样跳绳



1.材料：跳绳1-2

2.一人或多人参与

3.功效：跳绳每小时消耗体内热量约1000卡路里

4.跳绳技巧：

(1) 跳绳主要用手腕发力，而不是整个胳膊发力。

(2) 跳起的高度不要太高，一般在跳起3至5厘米就可以。跳起时，双腿和膝盖应该保持一条直线。

(3) 在跳绳的过程中，呼吸要有一定的节奏，让全身放松，不要让全身的肌肉都处于紧绷状态。

(4) 落地时需要稍微屈膝，这样可以缓冲一下落地对于膝盖的冲击。

5.注意事项：起跳和落地是前脚掌的“任务”。膝盖应微微弯曲，缓和膝盖脚踵

第四项：深蹲



深蹲是练大腿肌肉和臀部肌肉的王牌动作。每周坚持2-4次练习，每次3组，每组做12次，坚持1个月，你会发现大腿会变结实哦！

1. 步骤

①腰背挺直，脚跟与肩同宽，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣，掌心相对，手臂前平举；

②下蹲动作自然流畅，臀部向后移动，至最低点时大腿与地面近似平行，然后起身还原，全程保持腰背挺直；

2. 呼吸：下蹲时吸气，起身时呼气；

3. 动作感觉

下蹲时，臀部和腿部前侧有轻微牵拉感；

蹲起时，臀部和腿部前收缩发力，臀部更加明显。

第五项：亲子游泳



蛙泳是一种模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势，也是一种最古老的泳姿。蛙泳时，游泳者可以方便观察前方是否有障碍物，避免撞上障碍物，人体俯卧水面，两臂在胸前对称直臂侧下屈划水，两腿对称屈伸蹬夹水，似青蛙游水，蛙泳是竞技游泳姿势之一。现在就和大家分享蛙泳动作要领和换气技巧。

1. 向外划水：动作要领是手肘伸直，手掌由向下转为向外，边转手掌边将全臂向外伸出。整个划水动作双手必须用力向前伸，双手前伸时会将身体拉长，将双肩宽度缩窄，加强流线型。向外划水将水推向两面，是没有向前推进力的，一切没有推进力的动作切勿发力，浪费体力。

2. 抓水：高肘抓水，是抓水推进力的关