个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 3.3 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 郭晶璇 |
| 训练目标 | 1. 通过抬腿练习，刺激髂腰肌肌肉的力量。
2. 通过起立坐下练习，练习起立的姿势，特别注意发力点在脚部。
3. 通过游戏，练习走路。
 |
| 训练过程 |
| 内容 | 方法 | 强度 | 时间 | 器材 | 完成情况 |
| 抬腿练习 | 1. 手抱住膝盖处向上抬，左右交换
2. 手扶着椅子两侧，抬腿，左右交换。
 | 低强度 | 5分钟 |  | 完成 |
| 起立练习 | 1. 双手拉老师，双脚放平踩好，身体前倾一点，大腿发力，脚往下踩，站起来。
2. 单手拉老师，起立。
3. 用辅助工具，起立练习。
 | 低强度 | 5分钟 |  | 完成 |
| 走楼梯 | 下楼梯，手扶好，抬腿向下 | 低强度 | 5分钟 |  | 完成 |
| 推轮椅走路 | 1. 起立，走到轮椅后方，把轮椅推到相应的位置。
2. 重复一次。
 | 低强度 | 10分钟 | 轮椅 | 完成 |
| 反思调整 | 腿部力量弱，要变换各种动作来训练，但是要有一定的量，才能起作用。 |