个别化训练记录表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 训练时间 | 3.11 | 学生 | 唐卿 | 教师 | 郭晶璇 |
| 训练目标 | 1. 通过坐着抬腿和躺着抬腿练习，加强髂腰肌的力量。
2. 通过起立坐下练习，锻炼起立的姿势，特别注意需用脚部、腿部发力。
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. 手扶着膝盖处向上抬，左右交换。
2. 手扶椅子两侧，抬腿，左右交换。
3. 腿伸直向上抬，数到10，交换。
4. 站立，手扶桌子，抬腿，坚持数到10，左右交换。
 | 低强度中强度 | 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. 借助辅助工具，起立练习。
 | 低强度 | 5分钟 |  | 完成 |
| 推桌子走路 | 1. 起立，走到桌子边上，把桌子推到椅子边上，坐下。
2. 重复2次。
 | 低强度 | 10分钟 | 桌子 | 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。 |