**健美理论作业要求：**

本学期的器械健美理论作业，是要求同学们给自己制定一份短期的增肌训练计划。内容必须涵盖以下几个部分：

1. 自身身体状况分析与计划目标简介
2. 简述健美训练前准备活动的内容和其重要性。
3. 训练的基本部分：制定一个拟执行的周训练计划。每次训练要列出训练的部位、肌肉的名称、训练的组数、次数、重量、间歇时间等。
4. 简述训练后放松整理练习的内容和其重要性。
5. 简述健美运动的饮食安排。
6. 对健美课程教学提出意见和建议

1,自身身体状况分析与计划目标简介：

我净身高174cm，体重75kg，BMI 24.8，体脂率估计在25%以上了。对于我自身来说我整体式五五分的身材所以不显高，手臂较短，身体素质方面都是一般的水平并没有过高过低之类的情况。我自身的胸型是八字胸所以并不是很好看，因为我个人喜欢卧推练胸所以这学期开始每个礼拜二推都是坚持下来了，目前进步挺快的。计划的话是继续坚持练胸部，争取在明年卧推能够突破100Kg,在其他方面感觉三大项的另外两个硬拉和卧推相比其他的同学天赋要稍高一些的，并没有太过于注重这方面的训练，但跟着老师上上课成绩就很还不错。所以综上来说的话，我个人目前的训练还是以肌肥大为主要目标，大多做容量训练，主要的训练肌群还是以胸肌为主，适当冲冲极限上重量，减脂并不是我现阶段的目标。

2，健美训练前准备活动：

有氧热身： 包括轻松的有氧运动，如慢跑、跳绳或动态的有氧运动，以提高心率和呼吸频率，这部分的热身我并不常做，不过现在冬季了会适当上跑步机上热一下。

关节活动： 进行关节活动，例如旋转肩膀、摆动手臂和腿部，有助于增加关节的灵活性和活动范围。动态拉伸： 进行轻柔的动态拉伸，重点是涉及到训练的肌肉群，以准备肌肉进行更加剧烈的运动。这两个热身是我每次的训练都必须去做的环节。

重要性：

首先热身能够提高体温： 通过有氧热身，可以提高身体的温度，使肌肉、关节和韧带更容易受到拉伸和运动，减少受伤的风险。其次激活神经系统，都知道温暖的身体能够更有效地激活神经系统，提高肌肉的反应速度和协调性。以及增加血流量： 有氧运动和轻松的活动可以增加血流，将氧气和养分输送到肌肉，提供更好的能量供给。还有改善关节活动范围，关节活动和动态拉伸可以帮助提高关节的活动范围，减少运动时的阻力，提高灵活性。最后可以预防受伤，适当的准备活动有助于预防运动相关的受伤，特别是在进行重量训练等强度较大的活动时。

1. 训练的基本部分：

我目前的训练计划是一个礼拜二次训练，考虑会在下一学期进行一周三练。就目前来说主要还是周四：胸加腿，周日，胸加背部训练。

胸部计划：锻炼胸大肌。目前采取 平板杠铃65 kg 5x5训练，平板哑铃 22.5kg 3x8-12次，最后用双杠臂屈伸作为结尾的动作。

腿训练的话，主要锻炼臀肌，腘绳肌，股四头肌，目前是深蹲 80kg 4-5 x8背部训练是最近考虑加进来的。主要窄距高位下拉 3x12 ，宽距高位下拉，3x10以及杠铃划船 3x8.结束。每组的间歇都是3-4分钟

4.训练后放松整理练习：

内容：

静态拉伸，重点在训练后的静态拉伸，持续拉伸目标肌肉，每个动作保持15-30秒。在胸大肌的拉伸和腿部肌肉，二头三头的拉伸效果都是很不错的。其次是放松活动，轻松的有氧活动，如慢跑或步行，以帮助身体逐渐从高强度训练状态过渡到静止状态。还有自我按摩，利用滚轮、振动棒等工具进行自我按摩，有助于减轻肌肉紧张和酸痛感。在硬拉深蹲等活动强烈刺激到我的臀部肌肉，腘绳肌后泡沫滚轴的作用非常显著。

重要性：

它能够促进废物排除，通过轻松的活动和深呼吸，有助于将产生的废物和代谢产物从肌肉中排出，减轻肌肉酸痛感。同时降低心率，逐渐降低心率有助于使身体从高强度训练状态平稳过渡到静止状态，减少运动后的心血管压力。防止肌肉僵硬： 静态拉伸有助于防止肌肉僵硬，提高关节的灵活性，减轻肌肉紧张。提高运动效果，通过训练后的放松整理练习，可以帮助身体更好地恢复，从而提高下一次训练的效果。最重要的预防过度训练，适当的放松整理有助于预防过度训练引起的慢性疲劳和伤害，防止影响我的下一次训练

5，健美运动的饮食安排：

首先是合理的能量摄入，确保摄入足够的能量，以满足训练和生活的需求。能量摄入应适应个体的基础代谢率、训练强度和身体目标。也就是说正常的饮食健康的饮食，这是我现在开始注意的

适量的蛋白质： 蛋白质对于肌肉修复和生长至关重要。每餐中应包含高质量的蛋白质来源，如鸡胸肉、鱼、瘦肉、豆类和乳制品。每次的训练日都会用蛋白粉进行补充，如果感觉到自身蛋白质摄入不足或者会继续补充。适量的碳水化合物： 碳水化合物是提供能量的主要来源，特别是在高强度训练后。选择复杂的碳水化合物，如全谷物、蔬菜和水果，以提供持久的能量。食堂会合理选择。控制摄入量： 对于追求肌肉质量的健美运动者，控制摄入量是关键。确保摄入的能量和营养成分适应自己的目标。自己下定决心少吃油炸类食品，减少过量脂肪摄入。

6对健美课程教学提出意见和建议

总体老说这学期的器械健美是我大学以来选的最开心最满意的一门课程了。老师教学严谨且有趣，内容很充实，总体来说非常游戏，我的建议也只能说是鸡蛋里挑骨头过分吹毛求疵了。从个性化教学角度来说，建议教师根据学生的个体差异，制定个性化的健美训练计划。不同学生的身体状况、健康状况和目标各异，个性化教学可以更好地满足他们的需求。当然这对时间的要求极高的，留老师能够根据自己的经验给出大部分同学建议这已经做的非常好了，这样的要求或许可以是学校开设小班做到。留老师的教学模式是，每节课针对一块肌肉肌群进行讲解，然后对三大项深蹲卧推硬拉逐步讲解，最后的时间留给我们学生自己去实践，这是非常好的教学模式。它具备了科学性教学的要求，老师教授的知识基于健身理论和实践经验。通过介绍解剖学、生理学和运动科学等相关知识，帮助学生更深入地理解健美运动的原理。在实践上，在理论教学的基础上，增加实际操作的机会。为学生提供充足的训练时间和场地，让他们亲身体验健美训练的技巧和方法。同时老师还注重建立反馈机制，建立有效的反馈机制，包括个体评估和集体评估。通过及时的反馈，帮助学生纠正错误，改进训练方法，提高训练效果。当然这个反馈的话个人觉得受限于教学时长的等问题实际上可以发挥得更好的，