动态拉伸指南

适当的热身运动十分必要，动态拉伸是其中的重要组成部分，影响着运动员是否能在运动中安全地取得出色的表现。与传统/静态拉伸不同，动态拉伸包含一系列主动控制的动作，可让身体的各个部位全面活动起来。

拉伸活动应在有氧热身运动结束后，身体暖和且心率较高时进行。无论您参加哪种运动项目，我们都建议将以下动态拉伸纳入您的常规热身运动。

下文介绍了 13 个不同的动态拉伸动作，主要针对上肢和下肢的主要肌肉以及核心肌肉。如果您在练习或比赛前没有时间做完所有这些拉伸动作，则可以选择几个可以重点拉伸运动中即将用到的肌肉的拉伸动作。**每个动作尽量重复 15-20 次。**

Special Olympics

高抬腿

动态拉伸指南

说明

- 一边步行或慢跑，一边屈膝抬腿至臀部或更高的位置。
- 快速交换双腿。手臂肘部弯曲，前后摆动。
- 首先慢走/快走，然后加速，进入慢跑或跑步状态。
- 此练习可以原地进行，也可以在练习场地内活动时进行。

特殊奥林匹克运动会运动员 Tom Merz 主演

踢臀跑

动态拉伸指南

说明

- 走路或慢跑，脚后跟向上踢，尽可能触碰臀部。
- 快速交换双腿。手臂肘部弯曲，前后摆动。
- 首先慢走，然后加速，进入慢跑或跑步状态。
- 此练习可以原地进行，也可以在练习场地内活动时进行。

特殊奥林匹克运动会运动员领袖 Novie Craven 主演

步行高踢腿

动态拉伸指南

说明

- 保持挺拔的姿势，挺直背部，向前迈步，将一条腿尽量向前往高处踢。
- 将双臂伸向身体的两侧或前方，选择可以更好地保持平衡的方式。
- 换边，将另一条腿向前踢。
- 在向前走时连续交换踢腿。

特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

侧弓步

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势，双脚稍微分开。脚尖向前，双脚保持水平，脚后跟着地。
- 向一侧跨出一大步。膝盖弯曲，保持另一条腿伸直，向下做侧弓步。
- 双手向下伸向弯曲腿的脚部。
- 恢复站立姿势，面向同一方向，在另一侧重复弓步。

特殊奥林匹克运动会运动员 Garrett Barnes 主演

前摆腿

动态拉伸指南

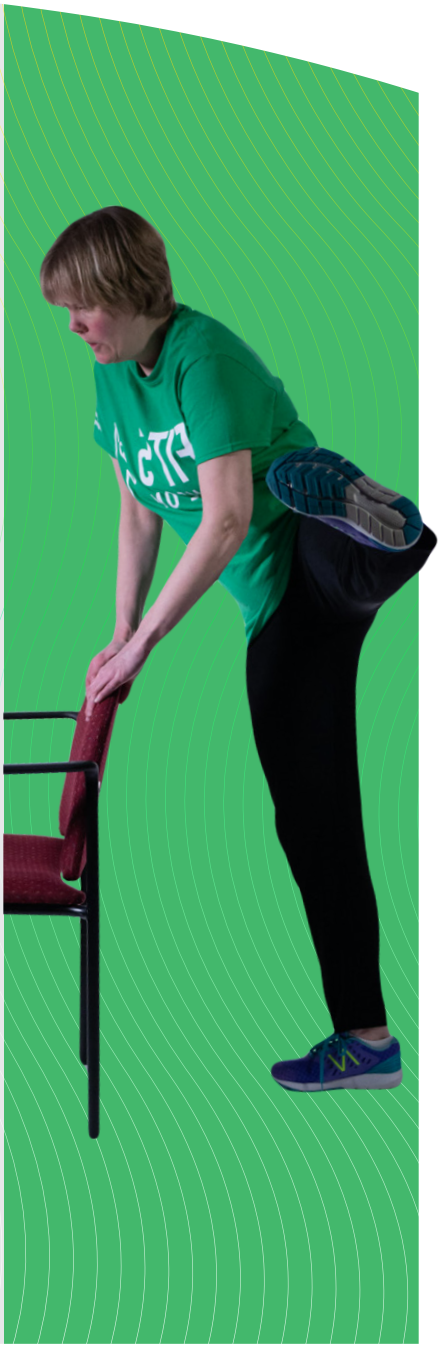
说明

- 首先保持站立姿势，双臂向两侧张开以保持平衡，或者一只手轻轻抓住牢固物（例如，墙壁、椅子、围栏）。
- 向前摆动/抬起一条腿，然后向后摆动。尽量保持摆动腿伸直。
- 用另一条腿重复这一动作。如果要保持平衡，可以换手。

特殊奥林匹克运动会运动员 Jayna Neal 主演

侧摆腿

动态拉伸指南



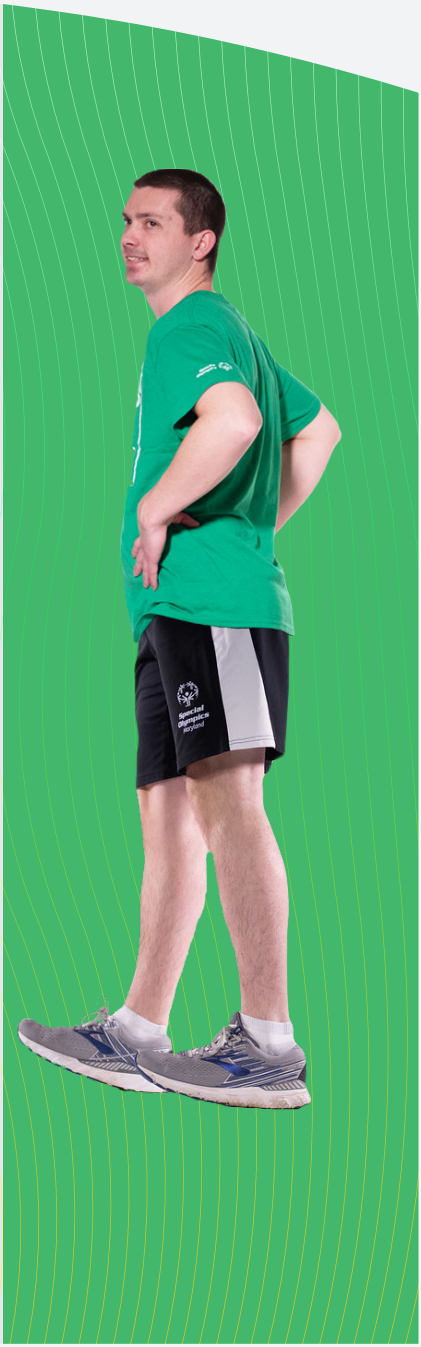
说明

- 首先保持站立姿势，双手轻轻抓住牢固物（例如，墙壁、椅子、围栏）。
- 将一条腿向一侧摆动/抬起，勾脚尖，然后在支撑腿前面左右摆动这条腿。
- 用另一条腿重复这一动作。

特殊奥林匹克运动会运动员 Garrett Barnes 主演

脚跟行走

动态拉伸指南



说明

- 首先保持站立姿势。
- 将身体重心向后移到脚后跟。
- 将脚趾离地。
- 保持脚后跟着地，向前走 15-20 步。

特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

趾行

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势。
- 将身体重心转移到脚掌上。
- 脚后跟离地，用脚尖站立。
- 踮起脚尖向前走。

特殊奥林匹克运动会健康信使 Justin Hunsinger 主演

臀部划圈

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势，双脚分开，膝盖稍微弯曲。
- 将双手放在臀部。
- 慢慢转动臀部，朝一个方向划一个大圆圈。双脚不要动。
- 朝另一个方向重复练习。

特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Dooley 主演

躯干转体

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势，双脚分开。
- 将双臂向两侧伸展，形成一个“T”形。
- 保持双臂伸直并保持臀部正对前方，将上半身和头慢慢转向一侧，回到中心位置，然后转向另一侧。

特殊奥林匹克运动会运动员 Jayna Neal 主演

风车式手触脚尖

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势，双脚分开，双臂向两侧伸展成“T”形。
- 将一只手伸过身体，轻拍另一只脚的外侧。尽量保持手臂和腿伸直。
- 回到直立的初始姿势，双臂向两侧张开。
- 伸出另一只手，轻拍另一只脚的外侧。

特殊奥林匹克运动会运动员 Alonzo Johnson 主演

站立侧伸

动态拉伸指南

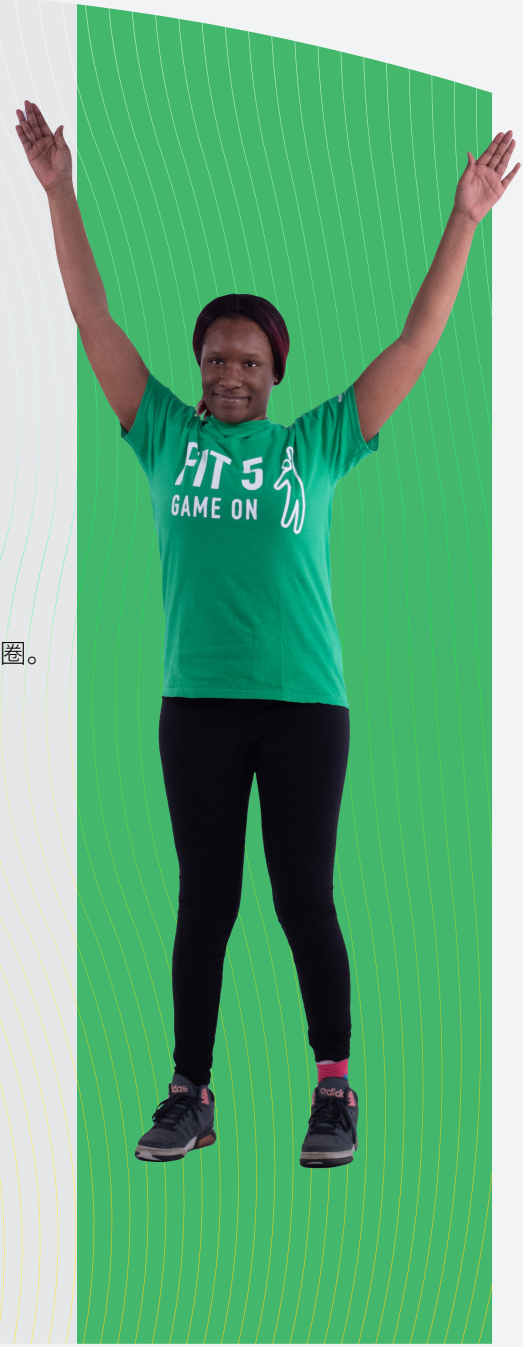
说明

- 首先保持站立姿势，双脚分开，将一只手臂举过头顶。另一只手臂朝一侧伸直。
- 抬起手臂，身体向一侧倾斜，直至有拉伸感。
- 恢复开始的站立姿势，然后向另一侧拉伸。

特殊奥林匹克运动会运动员 Chris Dooley 主演

手臂绕圈

动态拉伸指南



说明

- 站直，双臂向下伸直。慢慢地用手臂向前划大圈。
- 向后重复练习。
- 原地或步行时进行这项练习。

特殊奥林匹克运动会运动员 Jayna Neal 主演

摆臂

动态拉伸指南

说明

- 首先保持站立姿势，双脚分开，双臂向两侧伸展成“T”形。
- 双臂交叉于身体前方，尽可能向后伸展，触碰到肩膀或背部。
- 松开交叉的双臂，恢复到初始姿势。

特殊奥林匹克运动会全球信使 David Godoy 主演

Special Olympics
Health

MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

本资源由特殊奥林匹克运动会与美国疾病控制与预防中心 (CDC) 签订的合作协议 #NU27DD001156
提供支持。其内容由特殊奥林匹克运动会负责，但不一定代表 CDC 的观点。