

# 动态热身指南



## 地板曲棍球

**Special  
Olympics**





# Special Olympics **Health**

MADE  
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

本资源由国际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。其内容由国际特殊奥林匹克运动会负责， 不一定代表 CDC 的观点。

# 热身说明

在每次培训或比赛前，首先要做的体育活动就是热身。充分热身有助于身体和精神做好运动准备。

适当的热身应包括：

- 有氧运动
- 动态拉伸

热身过程中的有氧运动应该会加快你的心率。一些有氧运动包括高抬腿、开合跳以及绕运动场慢跑。

完成有氧运动后，你需要动态拉伸在接下来的运动中要使用的不同肌肉。

## 如何使用本指南

- 每个动作尽量重复 **15-20 次**。
- 其中许多拉伸运动都可以在**原地或整个运动场完成**。
- 选择一些**重点拉伸不同肌肉的训练**。

# 踢臀跑

## 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。



# 前弓步

## 说明

- 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
- 右脚向前迈一大步，双膝弯曲，左膝几乎触地。
- 撑起左腿，回到原位。重复这个动作，这次左腿向前。



# 脚跟行走



## 说明

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



# 高抬腿



## 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。

# 髋关节铰链

## 说明

- 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
- 将右膝抬高到臀部高度，将右腿向右侧旋转，然后放回地面。
- 将右膝抬高到臀部高度，将右腿向内旋转，然后放回地面。
- 换边。将左膝抬高到臀部高度，将左腿向左侧旋转，然后放回地面。
- 将左膝抬高到臀部高度，将左腿向内旋转，然后放回地面。
- 继续两侧交替。



# 原地慢跑



## 说明

- 原地慢跑。
- 整个过程中需要一直摆臂。

# 开合跳

## 说明

- 向上跳起，双腿分开，同时向头顶挥动手臂。
- 再次跳跃，双臂放回身体两侧，双腿合拢。



# 侧摆腿

## 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。



# 趾行



## 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。

# 步行高踢腿



## 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。



# 步行扫腿

## 说明

- 站立，右脚跟在前，脚尖朝上，腿伸直。
- 向前弯腰，手向下伸向右脚，双臂作舀物品状
- 向前迈步，回到站立姿势。换左脚跟在前，重复动作。



# 热身运动的好处

在每次培训或比赛前，首先要做的体育活动就是热身。充分热身助于身体和精神做好运动准备。

## 身体和精神好处

- 加快心率
- 加快呼吸频率
- 提高身体和肌肉温度
- 提高活跃肌肉的血流量
- 将关注点从生活转移到运动
- 让身心合一

**Special  
Olympics**

