

动态热身指南



高尔夫

***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**。

手臂绕圈

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。



摆臂

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。



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。



力量跳跃

说明

- 站立时两脚开立，与臀同宽。
- 抬起右膝盖，左脚弹起，跳向空中。
- 换边。抬起左膝盖，右脚弹起，跳向空中。
- 继续“跳跃”动作并将手臂从后向前摆动。



躯干转体



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。



步行股四头肌拉伸

说明

- 右脚向前迈一步，然后将左脚抬到身后。
- 左手向后抓住左脚脚踝，确保膝盖朝下。
- 松开脚踝，左脚向前迈一步，换为右侧重复这个动作。
- 继续迈步，然后换边拉伸。



风车式手触脚尖

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。



手腕拧转

说明

- 将双臂伸直放在身体两侧或向前伸直。
- 手腕朝一个方向画圈，然后再朝相反方向画圈。



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