

动态热身指南



公开水域游泳

**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。



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。



原地踏步

说明

- 原地步行。尽可能抬高膝盖。保持稳定的节奏。
- 抬起一侧的膝盖时，摆动另一侧的手臂。
- 切换左右腿的同时切换手臂。



快速拳击

说明

- 双手握起拳头放置胸前。手肘朝下置于身体两侧。站立时双脚距离比肩膀稍宽。微微弯曲膝盖。
- 身体向左转。朝这个方向打出右臂。
- 转回身体，双手握起拳头放置胸前，手肘向下置于身体两侧。
- 现在，身体向右转。朝这个方向打出左臂。



站立侧伸

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。



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。



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。



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