

动态热身指南



雪鞋健行

*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。



国际特奥会运动员 Jayna Neal 主演

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。



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。



提踵

说明

- 站直，双脚距离与臀部同宽。将身体重心转移到脚掌上。
- 脚后跟离地，用脚尖站立。保持这个姿势 3 秒钟。
- 将脚后跟放回地面。



快速踏步



说明

- 站立时两脚开立，与肩同宽，膝盖弯曲。
- 双臂放在身体两侧，肘部弯曲。
- 抬起足跟，用脚掌支撑身体，然后尽可能快地原地踏步。
- 保持双脚快速运动。

前摆腿

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。



国际特奥会运动员 Jayla Neal 主演



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。

臀部划圈

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。



原地慢跑



说明

- 原地慢跑。
- 整个过程中需要一直摆臂。

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。



左右弹跳

说明

- 首先右膝弯曲，用右脚站立。
- 左腿尽力往左跳。用左脚着地，同时膝盖稍弯曲。
- 保持平衡。接下来右腿尽力往右跳。用右脚着地，同时膝盖稍弯曲。
- 继续交换双脚进行训练。



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。
- 跖起脚尖向前走。

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。充分热身有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

