放松运动向导



垒球

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。

放松运动说明

你应当在每次的训练、练习或运动课程结束时进行放松运动。 充分进行放松运动能够让身体逐渐进入放松状态 。

典型的放松运动包括：

1. 轻度有氧运动
2. 静态拉伸

放松运动的有氧活动强度应逐渐降低。可以先轻松慢跑，然后快走，最后以慢走结束 。

完成轻度有氧运动后，你会想要拉伸身体。在放松运动中，柔韧性拉伸非常有效 。

如何使用本指南

- 每次拉伸**至少 30 秒**。
- **拉伸身体两侧 —** 如果拉伸右肩肌肉，也要拉伸左肩肌肉！
- 拉伸到**略微不适**的程度，但不可造成疼痛感。

Special Olympics

蝴蝶式拉伸

说明

- 坐在地上，双脚靠在一起。
- 可以让膝盖落向地面。此时双脚应靠近身体。
- 坐直，身体向双脚方向倾斜。
- 你应该会感觉到腹股沟有拉伸感。



国际特奥会运动员 Robbie Albano 主演

Special Olympics

肩部交叉拉伸

说明

- 将左臂交叉放于胸前，肘部略微弯曲。确保左肩下沉，远离耳朵。
- 将右手放在左臂后侧的肘部上方。将左臂拉向胸部，直到感觉到拉伸感。左右交换，重复这个动作。



国际特奥会运动员 Jimmy Tadlock 主演

Special Olympics

下犬式

说明

- 手和膝盖触地。脚尖朝身体弯曲，抬起臀部，腿部尽可能伸直。
- 两臂和腿部保持伸直。
- 脚尖指向前方，头部下垂。



国际特奥会运动员 Jimmy Tadlock 主演

Special Olympics

四字形拉伸

说明

- 仰卧，右膝盖抬在半空。
- 将左脚踝放在右大腿上方。
- 双手抱住右大腿。将大腿向胸部拉近。你应该会感到左侧臀部有拉伸感。
- 切换两侧腿，重复做此拉伸动作。



国际特奥会运动员 Munir Vohra 主演

Special Olympics

腘绳肌拉伸

说明

- 站直，左脚放在右脚前方几英寸。抬起左脚趾 。
- 稍微弯曲右膝并将身体向前倾斜。
- 用左手触及左脚趾。将右手放在右大腿上方进行支撑，以保持平衡。
- 你应该会感觉到左腿后侧有拉伸感。
- 右腿向前重复该拉伸动作。

注意：你也可以跪在地上做这个拉伸运动。





国际特奥会运动员 Alicia Gogue 和 Novie Craven 主演

Special Olympics

仰卧抱膝

说明

- 平躺下，将双腿伸直。
- 将右膝盖提起靠近胸部。
- 双手抱在右膝下方。将腿朝身体方向拉，直到你感觉到右大腿背面有拉伸感 。
- 换左腿，做同样的拉伸动作。



国际特奥会运动员 Novie Craven 主演

Special Olympics

股四头肌拉伸

说明

- 站直并将重心转移到右腿上。
- 抬起左脚并用左手握住。你可以将右手放在稳定的表面上，例如椅背或墙壁，以帮助保持平衡。
- 将左脚朝身体方向拉，直到你感觉到左腿前部有拉伸感 。
- 换腿并重复右腿的拉伸动作。



注意：你也可以躺着做此拉伸运动。



国际特奥会运动员 Danilo Benitez 和 John Bossard III 主演

Special Olympics

坐姿扭转拉伸

说明

- 在地上坐直，双腿在身前伸直。
- 右腿放在左腿上，交叉坐着。把右脚放在地板上，靠近左膝盖。
- 上身转向右侧。利用右臂来帮助自己坐直。用左臂靠着右腿，帮你拧身。你应该会感觉到后背和臀部有拉伸感。
- 切换左右侧，重复做此拉伸动作。



国际特殊奥林匹克运动会首席励志官 Loretta Claiborne 主演

Special Olympics

肩部旋转拉伸



说明

- 坐直或站直。
- 右臂贴耳。曲肘，伸用接触后背尽可能向下的位置 。
- 现在，用左臂去够背部。曲肘，用左手尽力去够背部 。
- 你应该会感到肩膀有拉伸感。
- 左臂贴耳，再重复这个动作。



国际特奥会运动员 Solomon Burke 主演

Special Olympics

侧向拉伸



说明

- 站直，双脚之间的距离比臀部略宽。
- 将左臂抬起，靠近耳朵。
- 向右侧弯腰。整个过程中将手臂放在耳朵旁边。你应该会感觉到左侧躯干有拉伸感。
- 重复这个动作，这次抬起右臂，向左侧弯腰。

国际特奥会运动员 Ben Collins 主演

Special Olympics

站立跨腿拉伸

说明

- 站立时双脚略宽于肩宽。
- 上身向前弯曲，双手伸向地面，保持膝盖伸直。
- 尝试将双手平贴在双脚之间的地面上。





国际特奥会运动员 Jimmy Tadlock 主演

Special Olympics

肱三头肌拉伸

说明

- 坐直或站直，并将左手臂放在耳朵旁。弯曲你的肘部，让手触及背部。
- 将右臂从头顶上方伸过。用右手握住左肘。将左臂向更靠近耳朵的位置拉。你应该会感到左上臂有拉伸感。
- 重复此拉伸动作，这次请将右臂放到耳朵旁，用左手抓住右肘。





国际特奥会运动员 David Godoy 主演

Special Olympics

放松运动的好处

适当的放松运动与适当的热身运动同样重要。充分进行放松运动**能 够让身体逐渐进入放松状态** 。

身体和精神好处

- 降低心率
- 降低呼吸频率
- 降低身体和肌肉温度
- 让活跃肌肉的血流速率恢复到放松水平
- 降低肌肉酸痛
- 提高柔韧性
- 提高运动后的恢复速度
- 促进心理上的放松感

Special Olympics