

# 动态热身指南



## 网球

*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。



# 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。

# 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。



# 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。

# 旋转跳

## 说明

- 双脚并拢站立，膝盖弯曲。
- 向左侧跳跃并转身，让臀部和脚跟朝向左侧。然后向右侧跳跃并转身，让臀部和脚跟朝向右侧。
- 继续跳跃并旋转身体。



# 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。



# 左右跳

## 说明

- 稍微弯曲膝盖，尽可能高地向一侧跳，然后再向另一侧跳。

注意：你也可以向前跳、向后跳或原地跳。



国际特奥会运动员 Novie Craven 主演

# 侧面行走

## 说明

- 站立时两脚开立，与肩同宽，弯曲膝盖。将手臂放在身体两侧。
- 右脚向右侧踏出一步，然后左脚移到右脚旁边。
- 向右拖步滑 5 次，然后换向。
- 左脚起步，向左滑 5 次。继续切换左右脚拖步滑。



国际特奥会运动员 Novie Craven 主演

# 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。



# 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。



# 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

