

动态热身指南



排球

***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。



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。



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。



蛙跳

说明

- 首先双脚分开站立。
- 弯曲膝盖和臀部，身体下蹲。双手触地。
- 向上跳起，手臂上扬。
- 落地后下蹲，双手触地。



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。

髋关节铰链

说明

- 站立时两脚开立，与肩同宽，并将双手放在臀部。
- 将右膝抬高到臀部高度，将右腿向右侧旋转，然后放回地面。
- 将右膝抬高到臀部高度，将右腿向内旋转，然后放回地面。
- 换边。将左膝抬高到臀部高度，将左腿向左侧旋转，然后放回地面。
- 将左膝抬高到臀部高度，将左腿向内旋转，然后放回地面。
- 继续两侧交替。



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。



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。



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。



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。



单腿直线跳跃

说明

- 在你面前的地面上找到、画出或想象出一条线。
- 将右脚抬到半空中并弯曲膝盖。
- 面朝这条直线，起身跳过，然后来回重复跳 10 次。
- 停止跳跃，并移动双脚，让这条线位于你身体的一侧。左脚站立，横向跳过这条线，来回重复跳 10 次。
- 切换左右脚重复此训练。



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。



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