

动态热身指南



柔道

**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。



分腿前后交替跳

说明

- 双脚前后站立，双臂放在身体两侧。
- 向上跳起，落地时交换前后脚的位置。双臂侧向摆动至高于头顶。
- 再次跳起，将双臂放回身侧，双腿回到原位。



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。



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。



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。



开合跳

说明

- 向上跳起，双腿分开，同时向头顶挥动手臂。
- 再次跳跃，双臂放回身体两侧，双腿合拢。



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。



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。
- 踮起脚尖向前走。

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。



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

**Special
Olympics**

