

如何進行熱身運動？



陸上系二年級
體操隊-劉富利

前言

- ◆ 熱身指的是在運動前，透過不同的動作的組合，輕鬆活動肢體，為隨後劇烈的身體活動作準備，以增加隨後的運動表現（林正常，1993）。
- ◆ 常常被忽略的運動前熱身，導致一般人在運動時往往容易造成許多傷害。

訓練流程

- ◆ 輕鬆活動
- ◆ 靜態伸展
- ◆ 非正規及正規熱身活動
- ◆ 5-10分鐘休息
- ◆ 主要活動
- ◆ 伸展

強度

- ◆ 強度**不可**過強而造成疲勞。
- ◆ 天氣冷時時間要**加長且緩慢增強**。
- ◆ 天氣熱時**避免體溫太熱**而疲勞。
- ◆ 熱身約使體溫**上升1-2度或中度流汗**。



效果

- ◆ 改善**關節**活動度
- ◆ 提高**肌肉溫度**、**血液溫度**
- ◆ 預防或減少**肌肉**以及**肌腱韌帶**的傷害



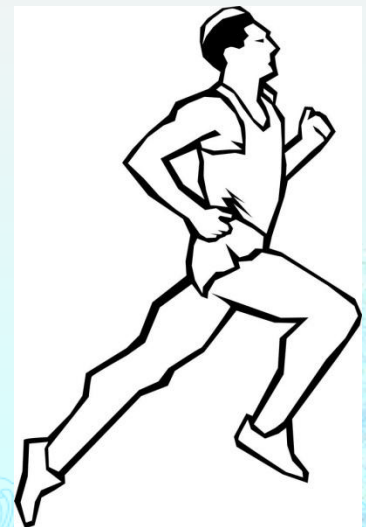
分類

➔ **專項**練習或比賽時動作與技巧
例如：網球先練發球、抽球等

➔ **一般**運動時所使用的肌肉
例如：做操、跑步

其他方法

➔ 熱敷



體操介紹

◇ 體操總共有六個項目

➡ 地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓

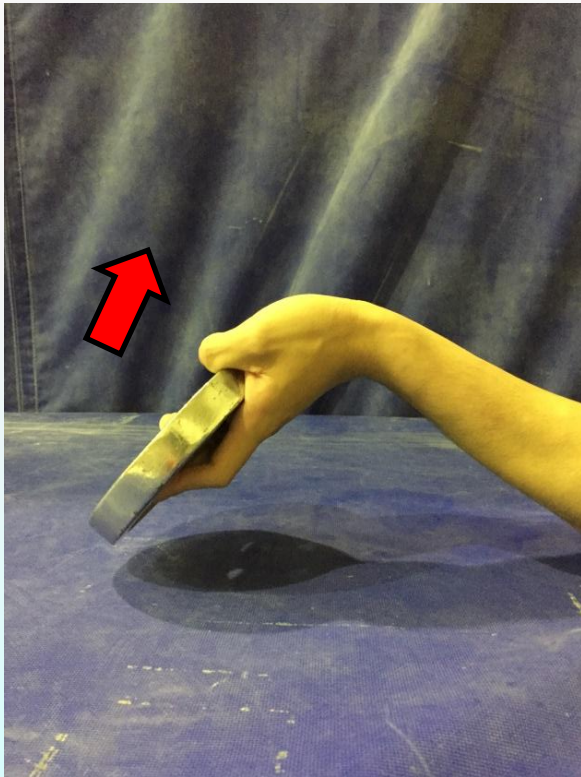
◇ 結合了人體基本動作

➡ 屈、伸、轉、振、撐、跳、立、跑、蹲

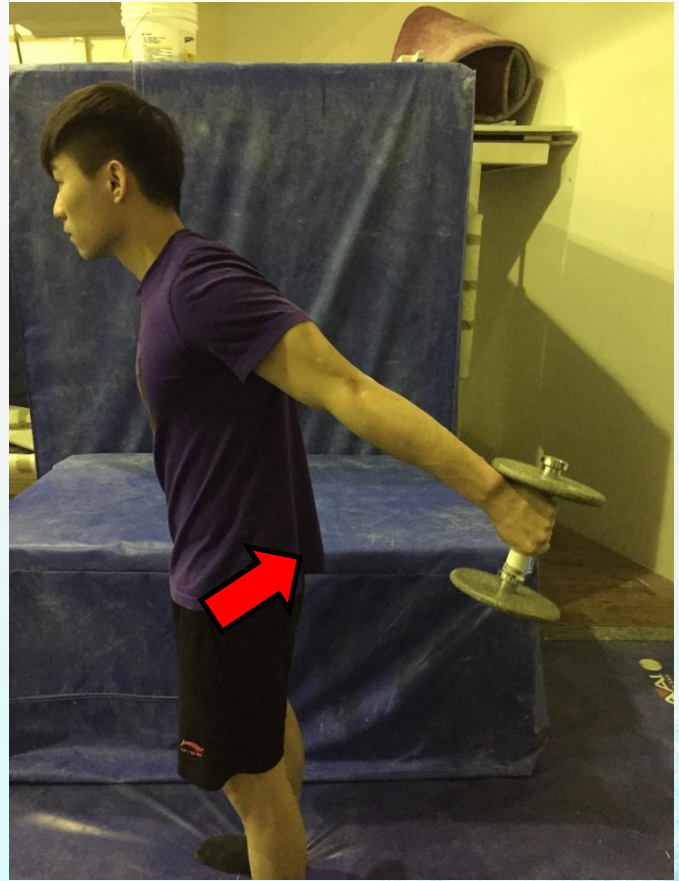
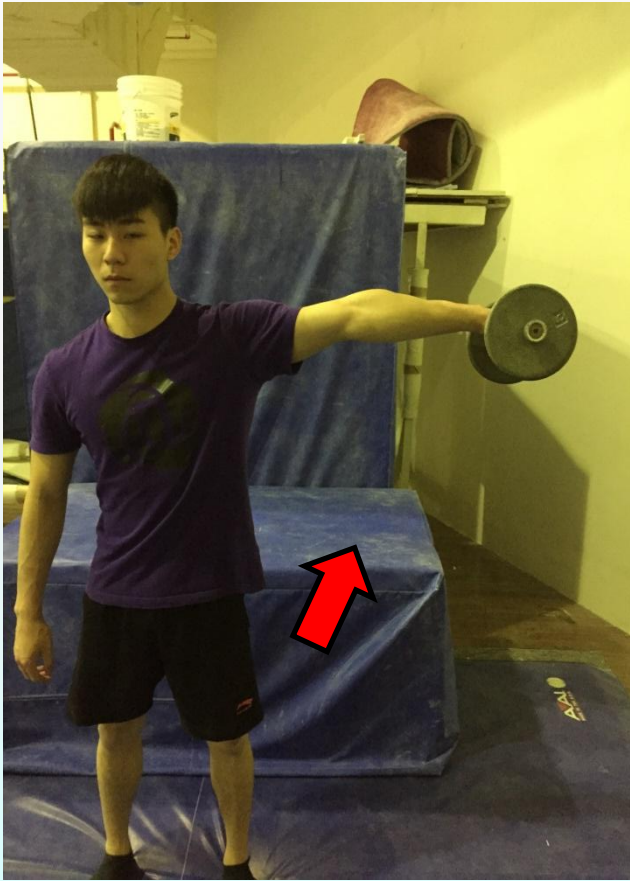
◇ 運用到人體多處關節與肌肉，也具備著高危險性的項目。

關節與肌肉

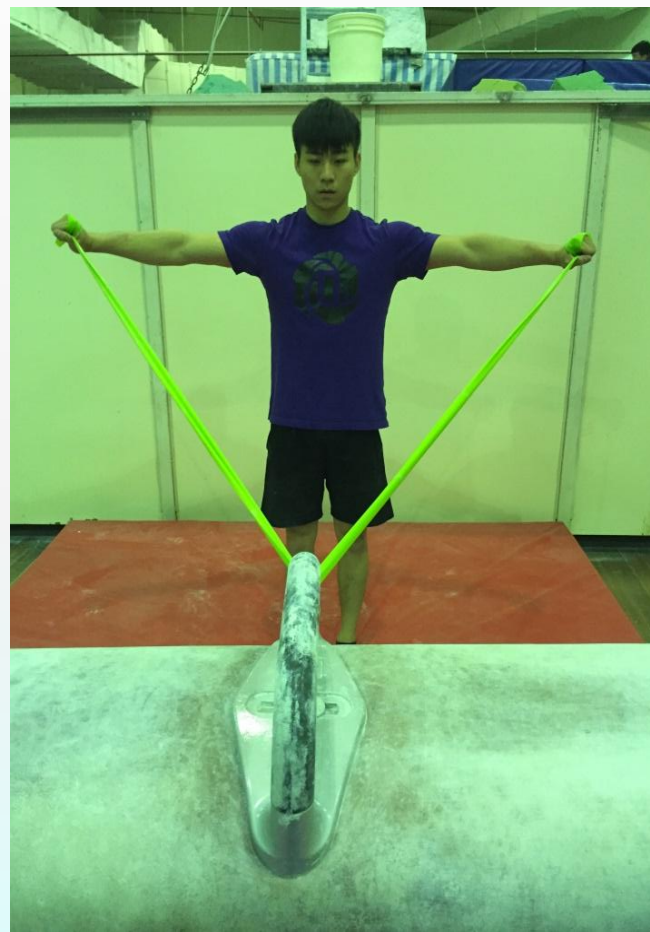
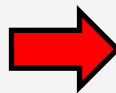
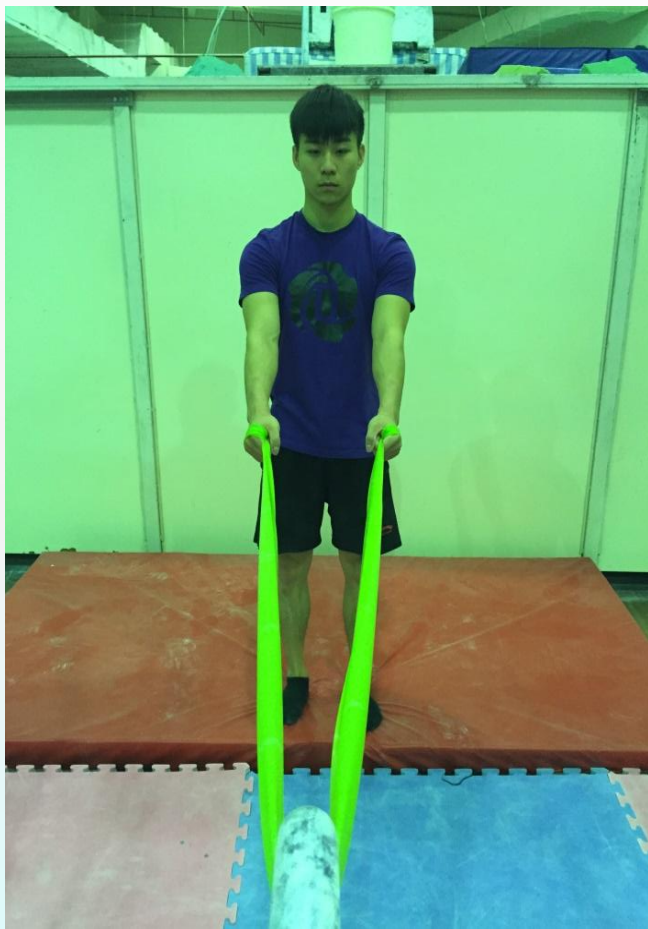
◆ 啞鈴與槓鈴鐵片

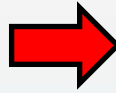
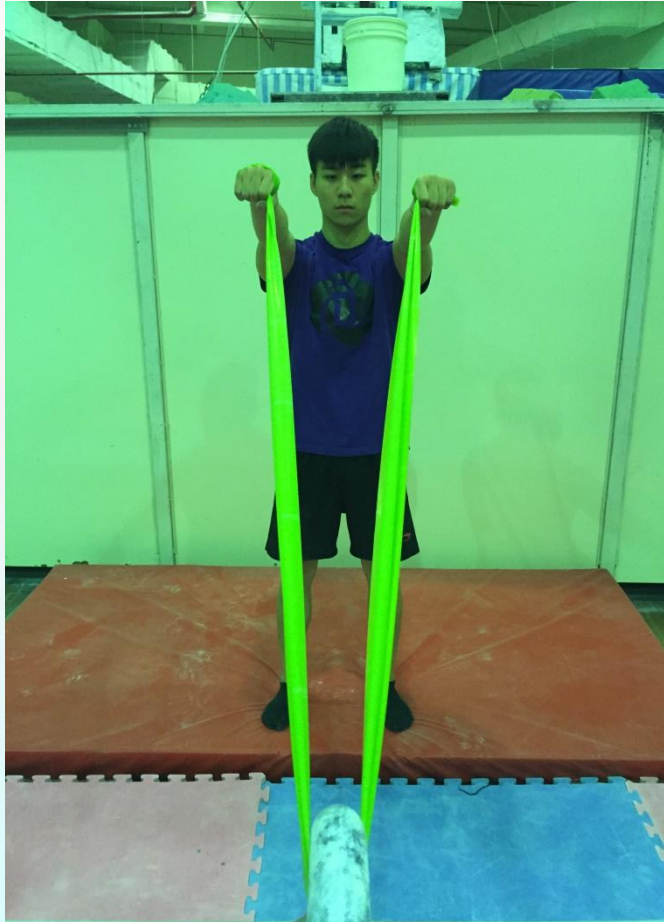


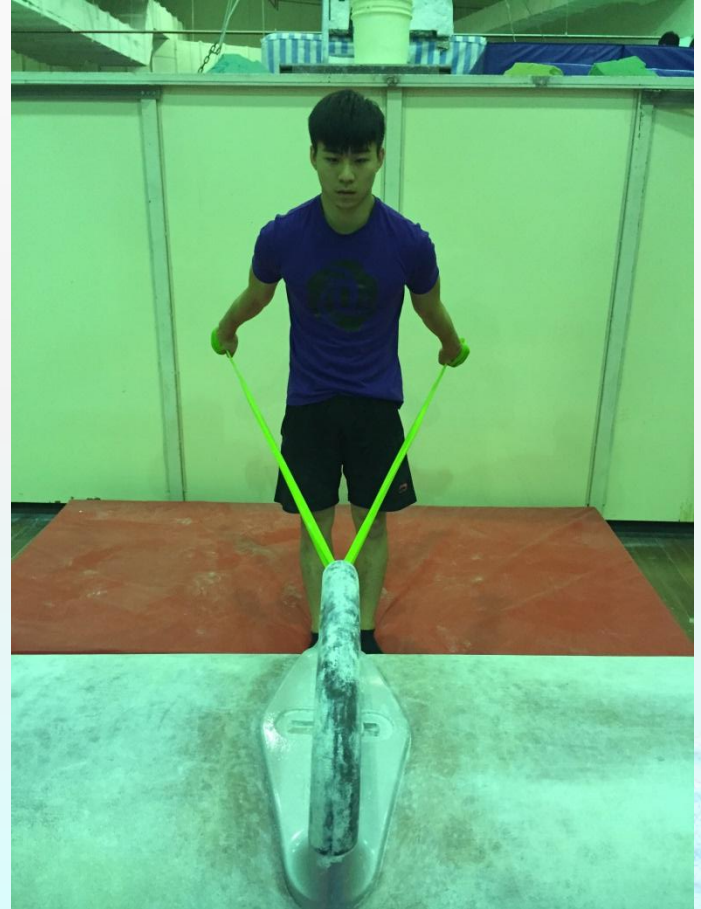
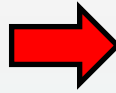
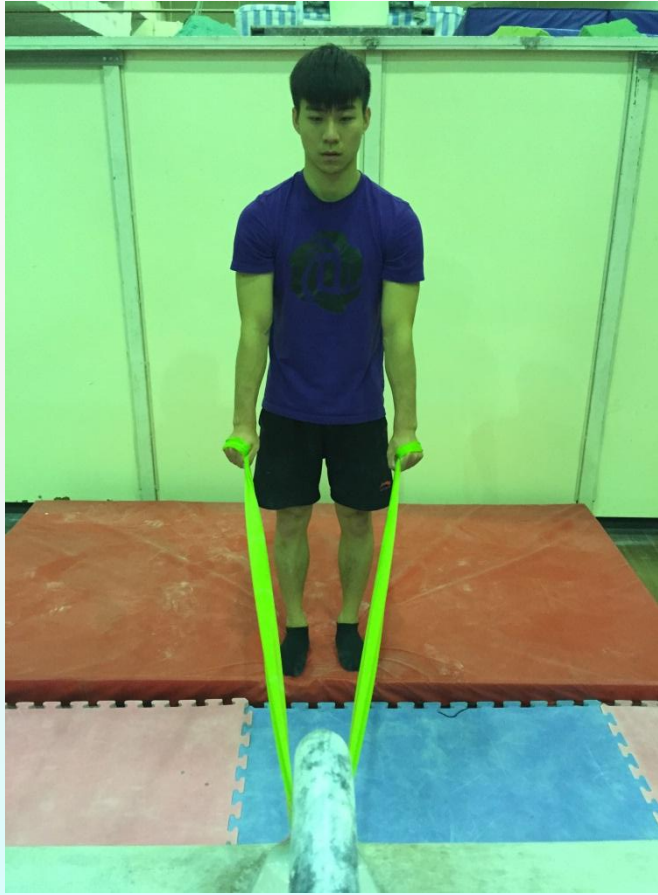




彈力繩

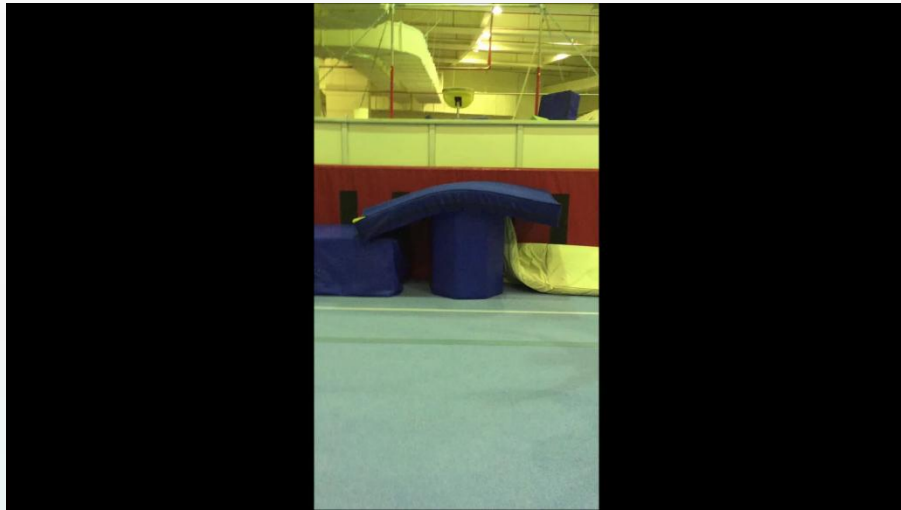




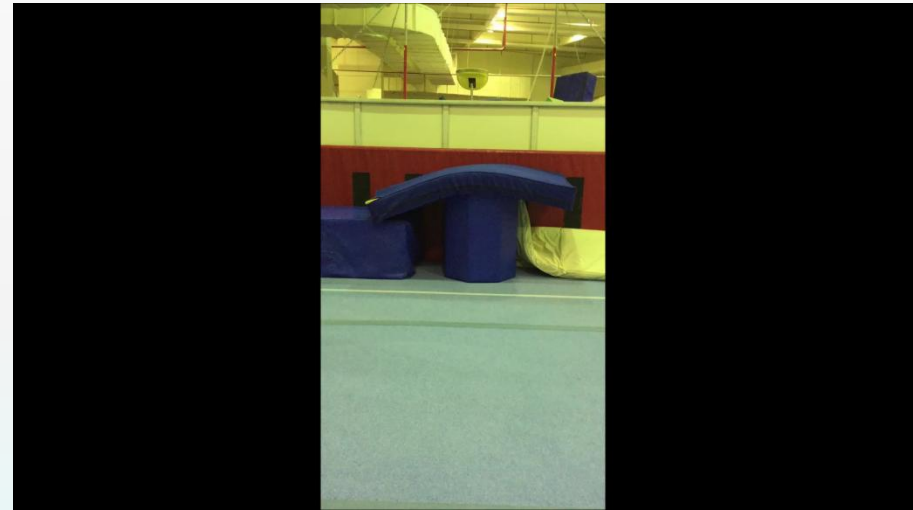


地板與跳馬

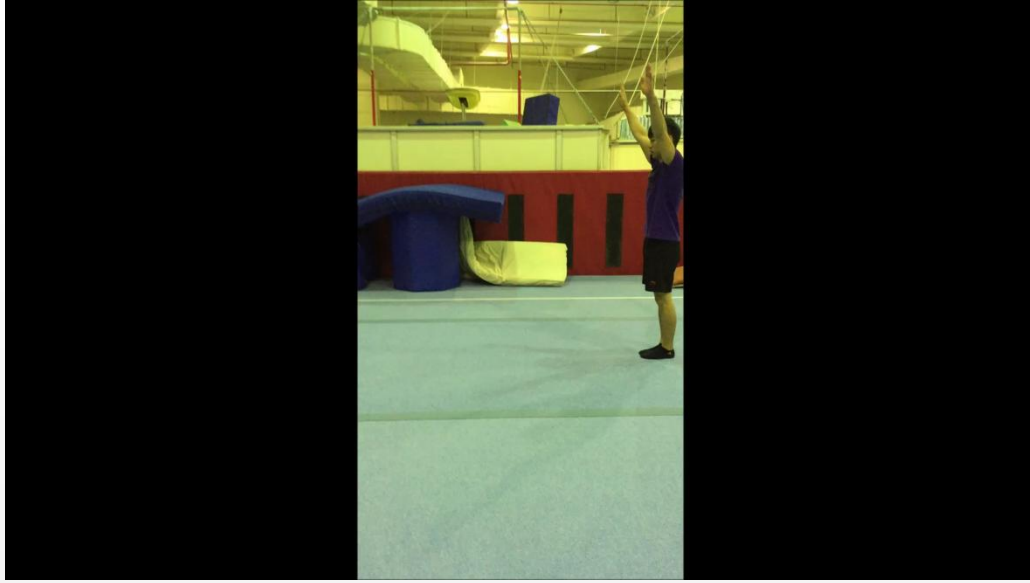
垂直前彈



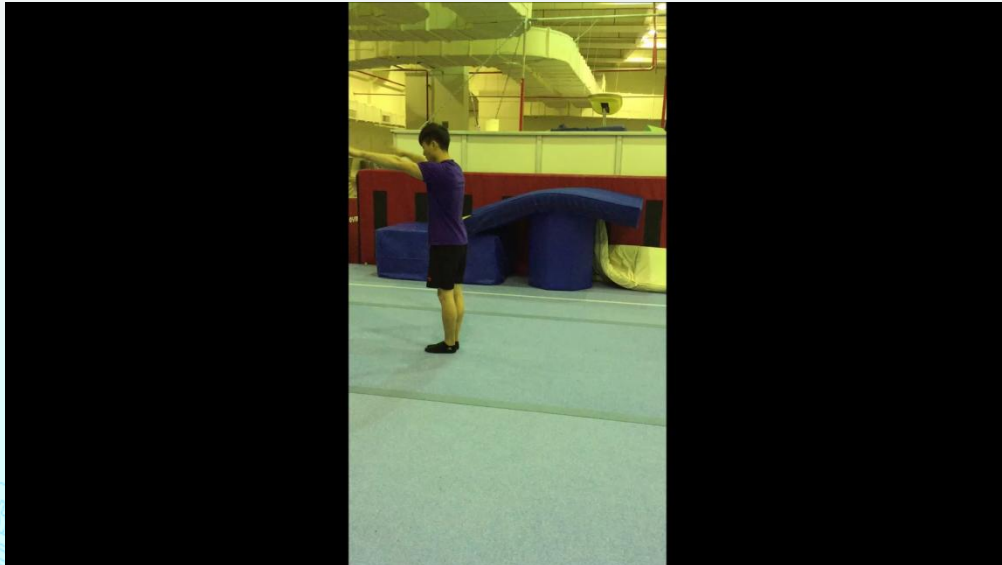
垂直後彈



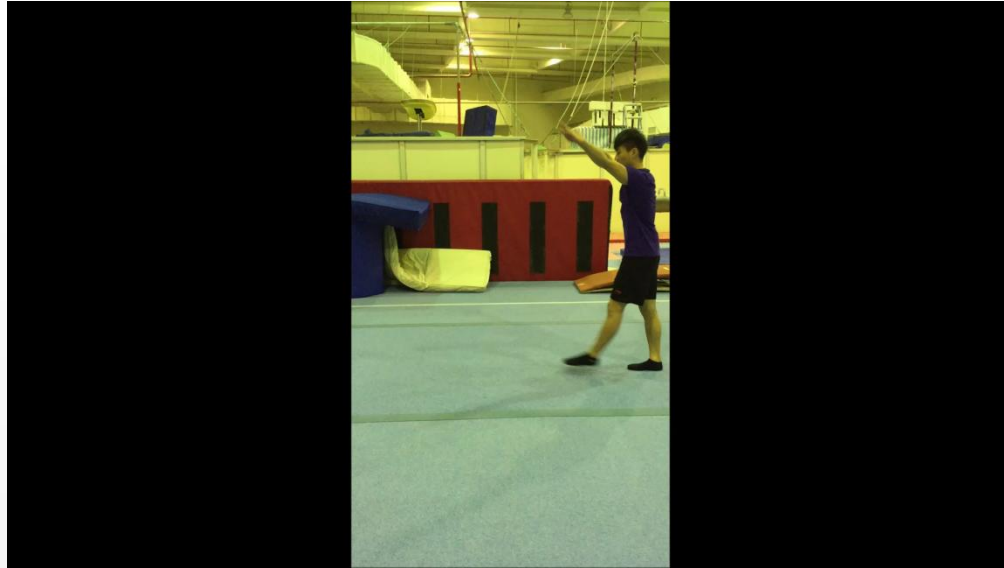
前滾翻



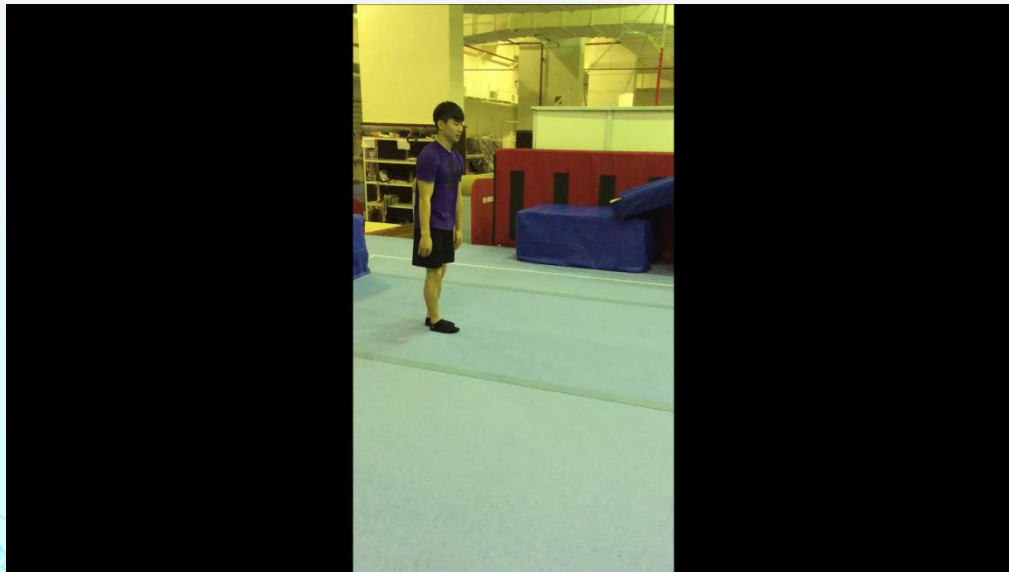
後滾翻



側翻



側翻內轉



鞍馬

交叉



馬圈

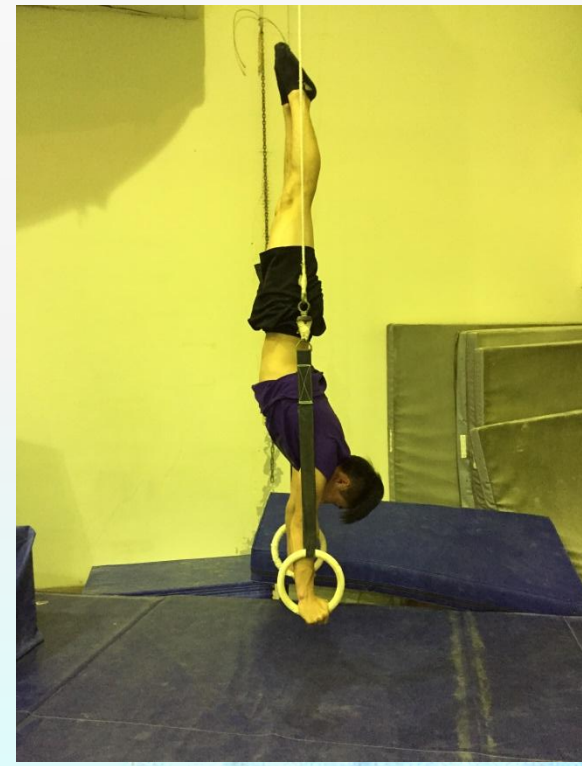


吊環

肩膀伸展

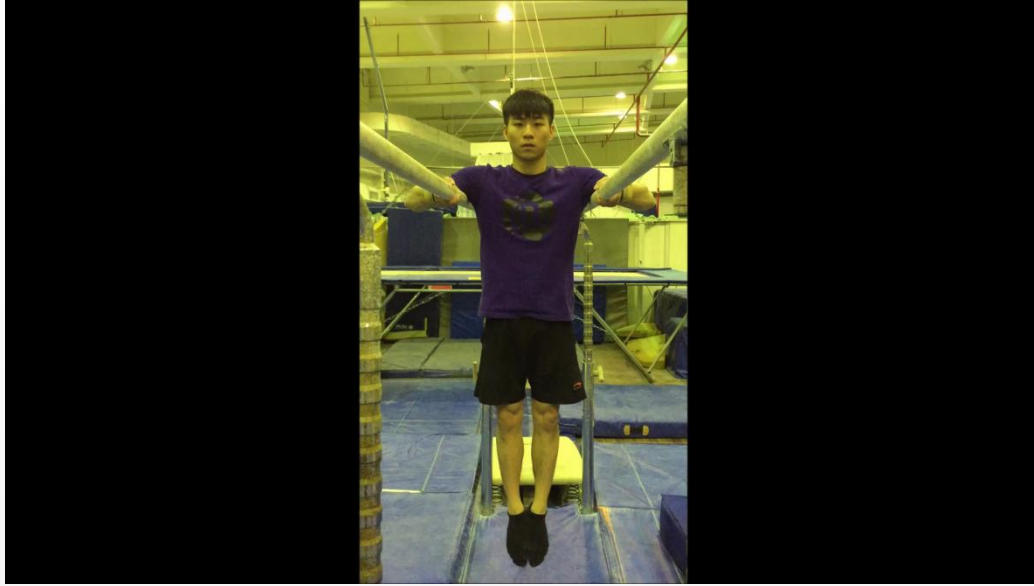


倒立



雙槓

掛臂

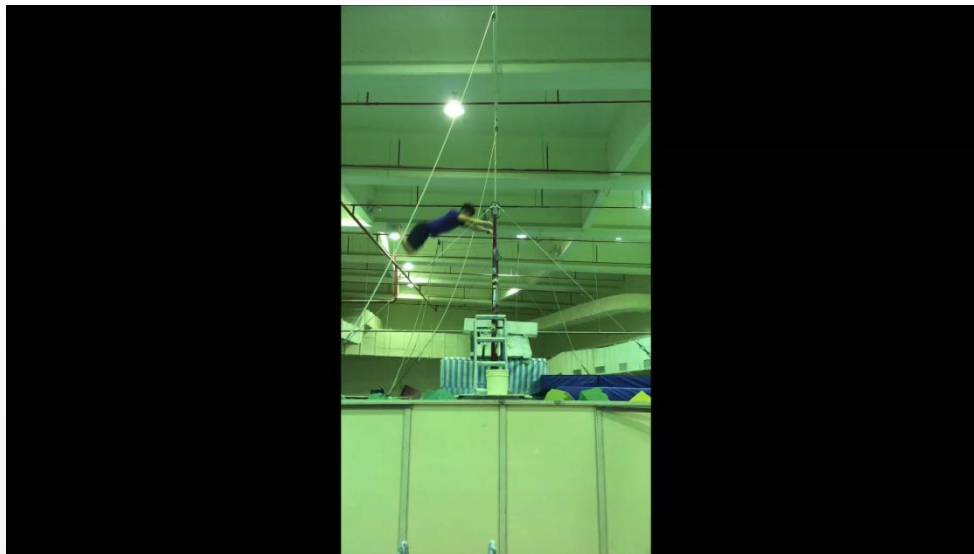


支撐擺動

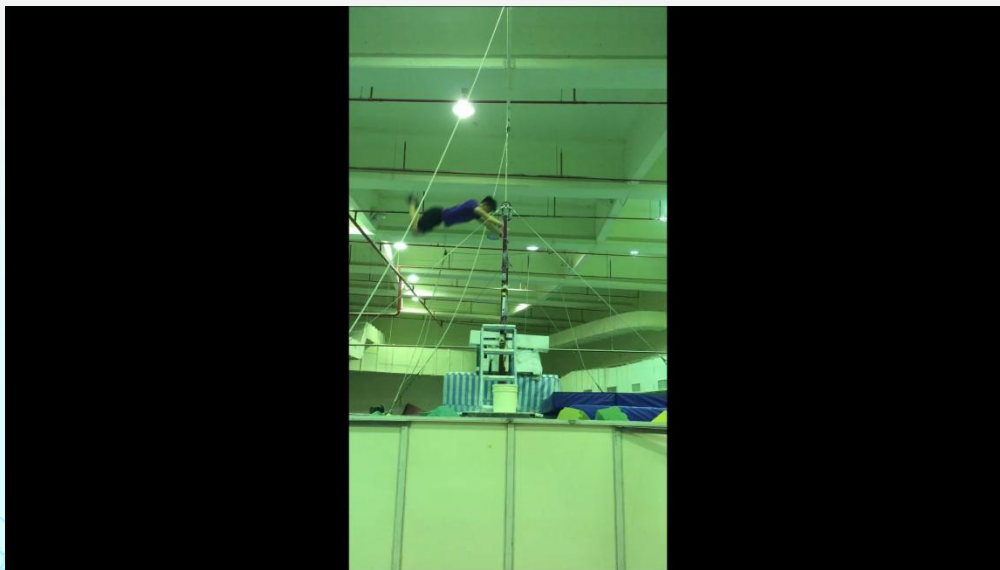


單槓

前擺轉體



車輪



總結

- ◆ 運動前熱身是非常重要的，相對的運動後伸展與治療也是必須去操做，更能減少身體上的負擔與傷害。

謝謝大家