

热身运动不宜简单化

热身顺序即从强度低且缓慢的动作开始，慢慢过渡至强度高、速度快的动作。无论比赛前，还是日常健身活动，基本的热身方法都一样。想要更有效地进行，必须仔细考虑好先后顺序，整个热身运动所需时间，一般为 20 分钟左右。大致顺序如下：

1. 预先准备：是指依照个人状况进行热身。对疲劳感强的部位周边进行动态伸展，或者依照接下来要练习的内容要求、容易引起的受伤等，进行轻量运动，持续 5 分钟～10 分钟。
2. 慢跑：在做完带有膝关节活动的伸展运动后，进行慢跑。从缓慢的速度开始，慢慢提升速度，跑到稍微出汗的程度。慢跑过程中，如果配合前后左右移动，加入简单的步法，效果会更好。有时手臂大幅度摆动，有时自然下垂放松身体都是不错的选择。此方法建议在室外进行，禁止在健身器材上实施。持续 3 分钟～10 分钟。
3. 步法练习：慢跑结束后不要休息，以走路等方式一边移动脚步，一边进行 5 种～8 种的轻量步法训练。采用将要练习用的实际动作，作为训练动作。此阶段主要目的，是改善主要关节周边的动态柔韧度，加入预防伤害的动作。持续 3 分钟～10 分钟。
4. 伸展运动：体温和肌肉温度上升后，便是进行以改善各关节的动态柔韧度为目的的伸展运动。在热身中，主要采用动态的伸展，最好也在训练之间穿插静态的伸展。持续 3 分钟～10 分钟。

5. 专门性热身：是指进行与各项运动中视为必要的动作或与体力要素有关动作的运动。例如球类运动中，依靠特有的步法和位置来展现实际的动作，或是借助所用器材（例如球）来进行。持续 5 分钟～10 分钟。