跑步如何热身？5个动作预热身体防止受伤

跑步是受众最多的一项运动。

从小到大，几乎都伴随着跑步，小时候的互相追赶打闹，进了学校，运动会上的竞赛跑步，足球，篮球等运动都离不开跑步。

正因为跑步从小就伴随着我们的生活，一直到步入社会，很多人还是习惯跑步来锻炼自己的运动能力。

所以跑步是我们最熟悉的运动，没有之一。

跑步也是人的一项天性，也正式因为如此，我们很少会静下心去研究如何正确的，有效的跑步；会忽略规范跑步的必要性。

简单的说，从小到大我们都在经历跑步，自认为自己已经很好的掌握了这项技能，以至于忘记（忽略）了跑步是种高强度的运动，直接跳过【热身】阶段，从而增加受伤风险，也降低了运动效果。

想要降低受伤风险，充分的热身必不可少，这道理不少人都懂，但是要如何热身？又成了一个问题。



一、热身的种类

热身分为两种：静态热身，动态热身。

静态热身以拉伸为主，主要是拉伸筋骨，活动关节，一般都在原地进行。

动态热身，是通过低强度的运动，把让身体预热，让肌肉充血，让关节增加润滑，是在准备剧烈运动前的必备训练。

两者最大的区别在于【能否提高身体温度】，很多时候剧烈运动带来的受伤风险，是因为身体还没有热开。

一旦我们身体温度提升，血液循环变得流畅，为身体各处运输的能力也增强，适合剧烈的运动。这样就不会感觉到身体僵硬，动作变得更灵活。从而大大降低受伤风险。

二、跑步要如何热身呢？

跑步这类综合性运动，最好采用动态热身，提升身体温度，促进身体血液循环，增加关节润滑，这样能有效避免受伤。

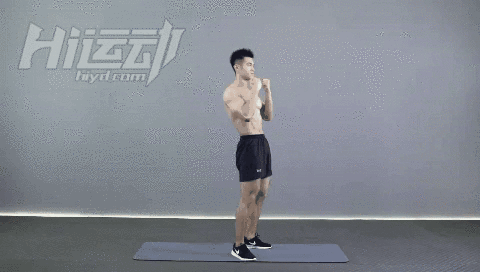
下面为大家介绍5个动态热身动作，如果你想了解学习更多动作，可以如下图所示，回复“热身”获取更多热身动作。



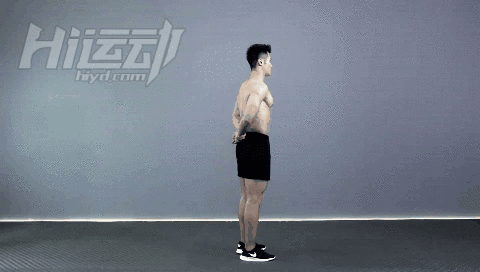
动态热身动作一：



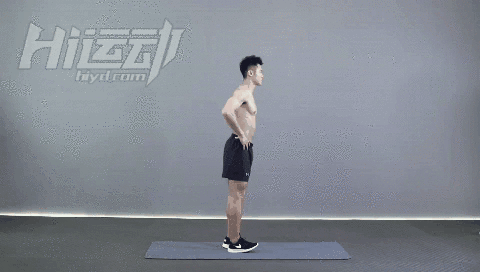
动态热身动作二：



动态热身动作三：



动态热身动作四：



动态热身动作五：

