

"羽你同行 健康飞扬"

世界羽毛球日



让我们挥拍向健康！

第三个世界羽毛球日

羽毛球起源于19世纪英国，现已成为全球最受欢迎的运动之一，跨越国界，连接你和我。

2022年3月初，世界羽联宣布：从2022年开始，每年7月5日被定为世界羽毛球日。世界羽联在声明中表示，1934年7月5日国际羽毛球联合会（现改名为世界羽毛球联合会）成立，为了纪念这一重要日子，并让这一天成为全球羽毛球迷的节日，故将每年的7月5日定为世界羽毛球日。

今年7月5日是第三个世界羽毛球日，让我们共同庆祝这充满激情与活力的运动，它不仅



是一项**竞技**，更是一种生活的**艺术**。

夏日羽球需注意

羽毛球运动能全面提升身体素质，增强心肺功能，同时带来社交互动和精神的愉悦。

随着小暑节气的临近，夏日的热浪逐渐升高，但羽毛球爱好者们的热情却丝毫不减。在挥洒汗水的同时，我们也要细心呵护自己的健康。

在高温天气下锻炼，体力消耗较大，因此建议**控制运动的强度和时间**，适当缩短，以避免过度疲劳。同时，保持水分的补充至关重要，建议采取**少量多次**的饮水方式，避免一次性大量饮水。此外，

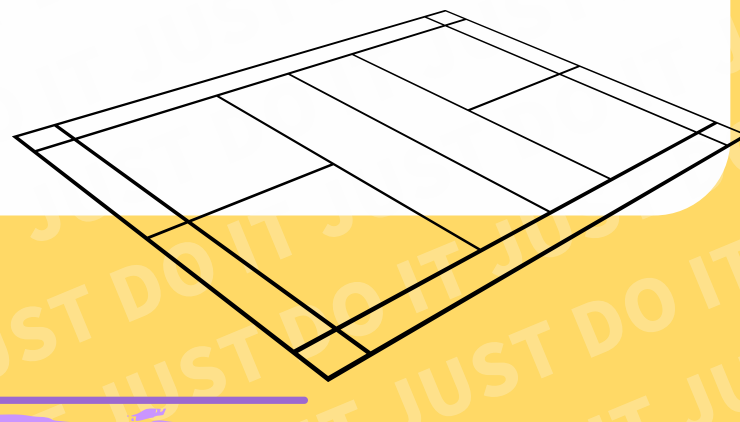
应选择常温水，避免饮用冰饮，以更好地适应身体的需求，确保运动时的舒适度和健康。



羽毛球运动前后准备

在羽毛球这项充满活力的运动中，正确的热身和拉伸至关重要。为预防肌肉拉伤，确保运动过程的顺畅和安全，以下是一些建议：

- 热身运动：**在开始羽毛球运动之前，进行充分的热身是必不可少的。这不仅能够提高身体的温度，还能增加肌肉的灵活性和反应速度。热身时，可以做一些轻松的有氧运动，如慢跑或跳绳，以提高心率。
- 关节活动：**特别关注肘部、腕部和踝部关节的热身。这些部位在羽毛球运动中尤为活跃，因此需要更多的关注。可以通过旋转和伸展这些关节来进行预热。
- 拉伸运动：**在热身之后，进行一系列的拉伸运动，特别是针对腿部、背部和肩部的肌肉。这有助于提高肌肉的柔韧性，减少运动中受伤的风险。
- 运动后的收身拉伸：**运动结束后，不要立即停止活动。进行一些缓和的拉伸运动，帮助肌肉放松，减少乳酸堆积，促进恢复。
- 个性化调整：**每个人的身体状况和运动习惯不同，因此在进行热身和拉伸时，应根据自己的实际情况进行调整，找到最适合自己的方法。



技巧与训练

羽毛球运动常打常开心，一直打一直开心，要提升技术需要长期的训练以及技巧的掌握，以下是六条基础的羽毛球技巧：

- 握拍要稳：**使用东方或西方握拍法，确保手腕灵活，便于发力。
- 步伐要快：**练习快速移动和转身，以迅速到达球场的任何位置。
- 正反手击球：**正手击球时利用身体转动，反手则依赖手腕和前臂的协调。
- 高远球控制：**打出高远球以迫使对手后退，同时保持球的稳定性。
- 网前技巧：**掌握挑球、推球和勾对角，用细腻的手法控制网前。
- 双打配合：**在双打中，与队友的默契配合至关重要，练习分工和支援。

想要学习更多技巧，欢迎来中体星荟羽毛球课堂~（详情咨询各校区教师），我们

专业的教师会提供专业的指导，制定

合适的训练节奏。



让我们以羽毛球的名义，

庆祝健康、友谊和运动精神！