



终身体育意识的形成,也是一个“兴趣→爱好→习惯”的过程。让人们认识体育的价值,享受体育给他们带来的无穷乐趣,进而在生活中离不开体育。终身体育的意义就是在传播运动技术的同时,教会人们锻炼身体的知识、技能和方法,更重要的是使人们养成良好的锻炼身体的习惯。只有这样才能有效地促进人们养成良好的体育锻炼习惯,从而真正培养人们的终身体育意识。

77 如何做热身准备活动?

日常我们锻炼身体的时候,一些人往往不做准备活动,一时心血来潮,不管三七二十一就练了起来,这是不科学的,容易导致关节和肌肉的损伤。

人们在体育锻炼时,只需要进行一般性的准备活动即可,主要是指全身性热身练习,如慢跑、踢腿、弯腰、活动肩关节、脚腕及手腕等。做完一般性的准备活动后,我们即可进行正式的体育活动。

我们可以将双手置于身后,紧握并上下摆动;或是两臂水平伸直做扩胸运动,对胸部和肩部进行热身;手臂向上伸,双手在空中画圈,先向后转5圈,再向前转5圈,这是对肩关节的热身;站立时一脚向前跨一步,将重心放在前脚,弯曲前面那条腿的膝盖,这样可以帮助后面那条腿小腿肌肉的伸展,做小腿和膝盖的热身;双手十指相握,来回旋转腕关节,同时,一只脚脚尖点地也做旋转运动,做腕踝关节的热身;屈膝半蹲,足跟提起,反复练习3~5次,活动双侧膝关节。一般情况下,我们可以慢跑后再做以上的活动,也可以先做再慢跑,通