

居家健身操



疫情形式严峻，居家锻炼究竟该怎么做？



锻炼的好处

- 肌肉收缩更有力量，使肌肉全面发展。
- 提高身体柔韧性，增加肌肉运动幅度使身姿更加标准。
- 提高身体的灵活性，增加动作的敏捷性。
- 避免劳损，同时缓解肌肉酸痛。

一起动起来



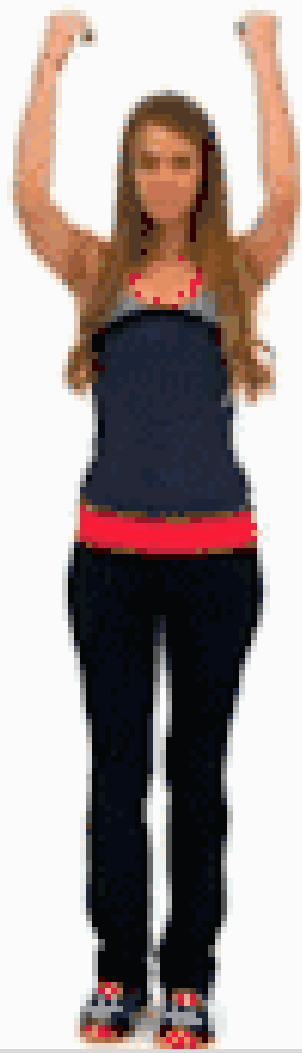
动作1、后斜侧步划桨式



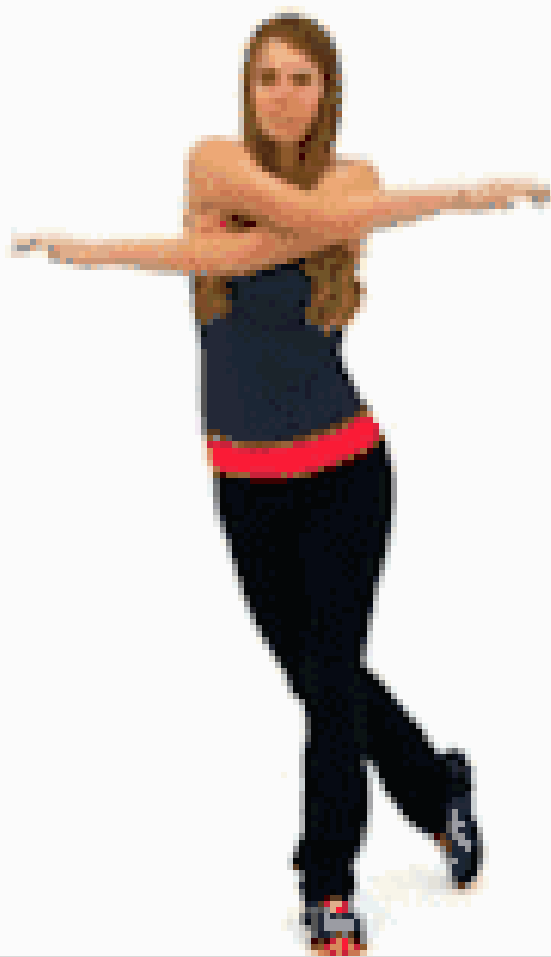
动作2、慢摇踢臀



动作3、高抬膝



动作4、摆臂+侧步



动作5、躯干扭转+抬膝



动作6、原地慢跑



动作7、前踢



动作8、拳击步伐



动作9、交叉触及脚趾



居家锻炼的原则

- 1、调整呼吸，使自己的呼吸缓慢而有节奏。
- 2、将注意力转移到运动中来，专注于动作本身。
- 3、力度和幅度要控制好，不苛求动作完美。
- 4、时间要合理，时间过短或者过长都会影响运动的表现。

最后，我说一遍每次锻炼的正确顺序：

- 1、筋膜拉伸
- 2、关节和肌肉热身活动
- 3、目标动作训练
- 4、训练后静态拉伸放松

祝愿大家居家更健康！

