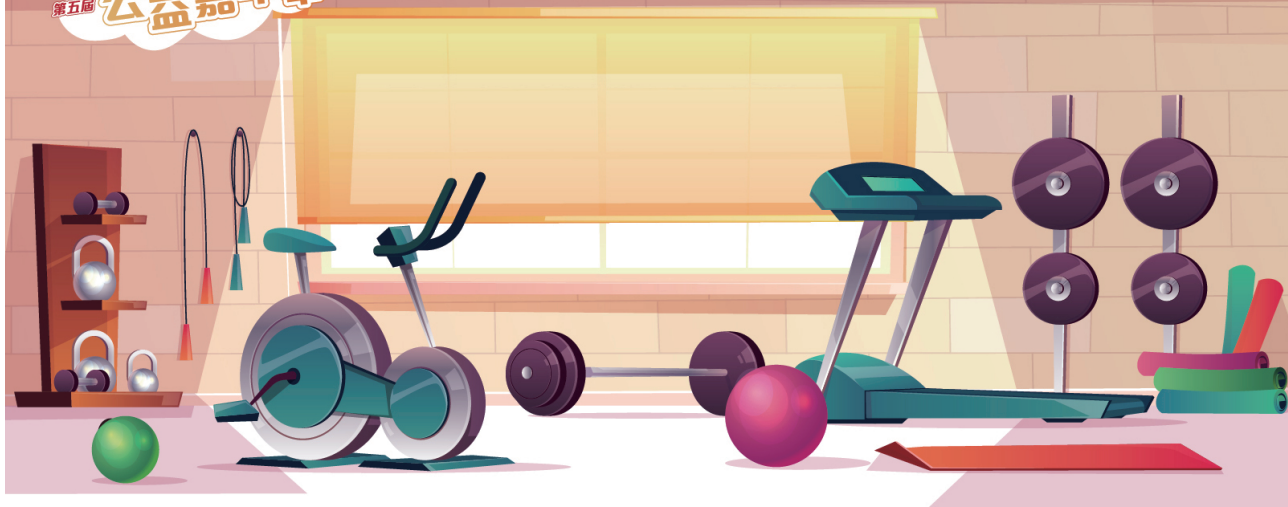




暖身運動小教室



在進行任何運動前，一定要做暖身運動，讓身體進入備戰狀態，暖身運動不但可以提高身體的溫度、提升心跳率及身體靈活度，還能舒展關節和肌肉群，讓接下來的運動更順利又有效率喔！

下方教大家健走跑步前的五大暖身動作！暖身持續**5-10分鐘**後，待身體和主要關節都開機了，就可以進入主要訓練囉！準備好你的運動配備，一起來跑步吧～



**1 站立抱膝
抬腿走**

身體站直，右腳抬高，左腳站穩，雙手抱住右膝，過程中保持身體平衡。此動作可伸展到大腿內側、臀部與髖部的肌群，操作完後，再換左腳重複相同的動作，一組8下，來回做至少2-3組。



**2 髂腰肌
伸展**

一腳向前踩穩後，手可以扶住牆壁或穩定物，以保持身體穩定為優先，另一腳大步向後踩，穩定軀幹後將略微往後仰，注意膝蓋不超過腳尖，深呼吸4-6次後換腳。



3 深蹲

雙腳打開與肩同寬，屈膝臀部往後坐下，大口吸氣，再慢慢吐氣恢復原本姿勢，一組8下，來回至少做2-3組。



4 踢臀跑

原地小跑或踏步，雙腳腳跟往後勾，盡可能輕碰到臀部，這個動作可訓練收縮股二頭肌外，還能達到快速暖身的效果喔！



5 開合跳

雙腳往外跳開，膝蓋微彎減少衝擊力，此動作能快速提高心跳率，也有助於肩膀、手臂、腿部等肌肉的鍛鍊。

