

## 運動的姿勢及注意事項

### 一、運動的姿勢

做不同的運動，有不同的姿勢要求。而在運動的過程中保持正確的姿勢，不但能夠保證運動的效果，還能保證運動時安全。常見運動的姿勢參考如下：

運動	姿勢參考
 跑步	上半身：略向前傾 雙臂：自然擺動 腳部：腿不要過高、步幅不要過大、用腳掌的中、後部分着地
 打羽毛球	握拍：虎口對準球拍側面內沿，中指、無名指、小指並握；食指與中指稍分開、略向前；大拇指與中指相近，掌心不貼緊 揮拍：按照不同的擊球目的，靈活調整持拍手和非持拍手的位置、角度、力度等

### 二、運動的注意事項

運動，是一項可以鍛煉身體、促進身體健康的活動。除了在運動的過程中要注意運動的姿勢外，在運動前和運動後都有不少注意事項。詳情可參考下表：

運動前	• 挑選合適的運動裝備：運動鞋、運動服
	• 根據身體情況和運動目的，制定運動計畫：運動的時間、強度等
運動後	• 做好熱身運動，活動肢體，調整狀態
	• 切勿剛停止運動就大量喝水或吹空調，以免增加心臟負擔
	• 通過深呼吸、伸展運動、按摩等方式，放鬆身心
	• 如需進食，請控制好進食份量