

关于打球前的热身运动

众所周知，在做运动之前尤其是动作幅度比较大的运动之前，都需要做一些热身运动。打高尔夫球当然也不例外，以下为球会学院教练推荐的几个热身运动动作：

（一）腕部运动

1. 伸出左手，掌心向正前方，与肩同高，右手握住左手指尖，往里拉伸，活动腕部；
2. 伸出左手握拳，与肩同高，手腕向下，右手从下方握住左手拳头，往里拉伸，活动腕部；
3. 腕部热身运动左右手交换运动完成为一组，建议做 15-20 组。（参考图一中教练动作）



图一

（二）肩部运动

1. 取一支球杆（或其他类似物品辅助热身），双手握住球杆，与肩同宽，伸直并举高至头顶，向前后拉伸，做动作的同时保持身体直立不要摆动，活动肩部；
2. 肩部热身运动前后拉伸完成为一组，建议做 15-20 组。（参考图二中教练动作）



图二

（三）背部运动

1. 取一支球杆（或其他类似物品辅助热身），双手尽量握住球杆两端靠于颈部与肩部连接处，左脚往前跨一大步，上半身保持直立下压，头对着正前方，然后上半身向左转，活动背部；
2. 背部热身运动左右转身完成为一组，建议做 15-20 组。（参考图三中教练动作）



图三

（四）拉伸运动

1. 取一支球杆（或其他类似物品辅助热身），双手握住球杆握把顶部，将球杆立于身体前方约 1 米左右（根据每个人的身高会有所不同），双腿打开，比肩稍宽，尽量保持 90 度上半身向下拉伸；
2. 拉伸热身运动一起一落完成为一组，建议做 15-20 组。（参考图四中教练动作）



图四

热身动作运动量需根据个人身体情况进行增减调节，仅以达到热身为目的为主，请注意不要扭伤。