



# 第四章 基本身体活动

## 第一节 跑

# 目录CONTENTS



## 一、跑步的好处

---



## 二、跑步的姿势与技巧

---



## 三、跑步的注意事项

---



## 四、跑步的训练方法

---

# 一、跑步的好处

The background features several abstract geometric shapes. In the top right, there is a large dark teal rounded square overlapping a smaller light orange rounded square, which in turn overlaps a tiny light blue square. A thin light blue line outlines a larger shape behind these. In the bottom right, a thin orange line forms a rounded rectangular path. On the left side, there are two parallel diagonal lines, one light red and one light blue.



# 一、跑步的好处



提高心肺功能



增强肌肉力量



改善心理健康



## 一、跑步的好处

### 提高心肺功能

跑步是一种有氧运动，可以提高心肺功能，增强心脏和肺部的耐力。通过跑步，我们的心脏可以更好地将氧气输送到全身各个组织和器官，加快新陈代谢，增强身体的抵抗力。





## 一、跑步的好处

### 增强肌肉力量

跑步可以锻炼大腿、小腿、臀部等肌肉群，增强肌肉力量。经常跑步可以使肌肉得到充分的拉伸和收缩，促进肌肉的生长和发展，让身体更加健壮有力。





# 一、跑步的好处

## 改善心理健康

跑步可以促进大脑释放多巴胺和内啡肽等神经递质，帮助我们放松身心，缓解压力和焦虑。跑步还可以增加脑细胞之间的连接，提高学习和记忆能力，让我们更加开心和自信。以上是关于跑步的好处的三个要点。跑步不仅可以提高心肺功能，增强肌肉力量，还可以改善心理健康。通过坚持跑步，我们可以享受到强身健体和快乐成长的好处。



## 二、跑步的姿势与技巧

The background features several abstract geometric shapes. In the top right, there is a large dark teal rounded square overlapping a smaller light orange rounded square, which in turn overlaps a very small light blue square. A thin light blue line forms a rounded rectangle around the teal square. In the bottom right, a thin orange line forms a rounded rectangle. On the left side, there are two parallel diagonal lines, one light red and one light blue, extending from the bottom left towards the top right.





## 二、跑步的姿势与技巧



正确的跑步姿势



跑步前的热身运  
动



呼吸技巧



## 二、跑步的姿势与技巧

### 正确的跑步姿势

跑步时，身体要保持挺直，头部微微向前，目光注视前方。手臂自然摆动，不要过分用力。腿部要用自然的步伐，脚掌先着地，然后脚尖推开地面，保持节奏稳定。





## 二、跑步的姿势与技巧

### 呼吸技巧

跑步时，要学会正确的呼吸技巧。深吸气，让气息充分进入肺部，然后慢慢呼气。尽量保持呼吸平稳，不要过度喘气或憋气。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/106222030122010203>