

打篮球如何避免崴脚

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678551754220169.html>

范文网，为你加油喝彩！

篮球运动有哪些常见伤病

?打篮球是非常容易伤到马巷脚，那么打篮球如何避免崴脚呢?接下来请大家来<https://www.882682.com/>寻找答案吧。

打篮球如何避免崴脚?小编给大家支招了：

- 1、打篮球应该准备一双合适的篮球鞋，篮球鞋鞋帮较高，对脚踝有很好的保护作用。在选购时要注意鞋帮的硬度，应该能起到足够的支撑作用。此外，除了篮球鞋，还可以穿上护脚踝的护具，这样能起到双重的保障作用。
- 2、打球前做充分的热身工作很重要，在热身时，要多转动转动手腕脚腕，这样能充分的活动活动筋骨，避免因激烈运动而导致扭伤。压压腿等也可以的。
- 3、在打篮球时，抢篮板要注意脚下，跳起来后，落地前要用眼睛余光看看周围有没有人伸出脚来，要注意躲避开，以免踩到别人脚上，很危险的。
- 4、在运球过人时，动作幅度不能太大，否则万类霜天竞自由是什么体裁一过分的变向等，会让脚腕强行弯曲，一不小心就会伤到脚踝苏格拉底的思想主张的。因此上身可以多做假动作，下肢应该站稳。
- 5、有很多喜欢打篮球的人伤到过脚踝，这就要特别注意了，因为脚踝一旦受过伤，就会变得很脆弱的，经不起大幅度的扭曲，所以打球时应该特别注意。
- 6、合适的队友与对手懂得如何防守和助攻，新人一般不懂得正确的进攻和防守，就容易做出潭渊之盟各种不符合规范的动作，这样很容易造成受伤，所以一定要选择合适的人。

以上内容由<https://>

www.882682.com/调查整理，希望对大家有所帮助。下期大球运动安全小对孩子鼓励与期望的话知识内容更加精彩，大家不要错过哦。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发