附件2：关于学生阳光长跑行为规范的通知

一、正确的跑步姿态

1、头部：放眼前方，眼光看着地平线，既不抬头向上看也不低头含胸看地面，这样可以让你挺起颈部和背部。 2、肩膀：跑步时放松肩膀，保持左右平衡，不应该摇摆或者随意甩动。不要耸肩，这样会让肩部紧张，增加体能不必要的消耗，也会影响腿部发力。

3、躯干：跑步时上半身可以微微前倾，不过前倾角度太大会让膝盖和背部过度紧张， 影响步幅从而阻碍前进的动力。跑步时尽量起立肩膀、背部，舒展胸部，可以让您肺最大限度呼吸。 4、手臂：跑步过程中尽可能放松你的手臂，保持肘部弯曲约90度角，自然摆动时保持与腿部运动的步调⼀致，不要过高或过低。 5、膝盖和腿：在耐力跑中，膝盖不举得过高，降低步伐可以让步伐更高效。此外保持膝盖微曲，落地时可以帮助您吸收冲击力。 6、脚：脚应该尽可能轻的落在地面，前脚掌先落地，通过足弓快速传导到脚趾和脚后跟。跑步时要让脚尽可能保持放松状态，如果步伐太大双腿太用力，反而会消耗多余的体力。 二、有效的跑步规范 手机放置和软件设置： 1、跑步时，手机握在手上或者使用臂袋。 2、app设置为常亮。 跑步规范： 1、不得使用代步工具，如自行车、助动车、滑板等。 2、任何时候不得刻意摇手机。 3、跑步过程可以少量走路，但走路时不要刻意摆动手臂或摇手机。 4、跑步过程最好不要使用其他软件。 无效跑步行为： 1、使用代步工具（包括自行车、助动车、滑板等）。 2、跑步过程中手机不在手上。 3、跑步过程中大量使用手机 （包括打电话，看视频，聊天等）。 4、跑步过程中大量走路。 5、任何情况下的摇手机行为等。