

功能性训练方案：稳定性灵活性和动作

动作

运动链中的灵活性与稳定性

- 盂肱关节——灵活性
- 肩胛胸——稳定性
- 胸椎——灵活性
- 腰椎——稳定性
- 髋关节——灵活性
- 膝关节——稳定性
- 踝关节——灵活性
- 足踝——稳定性

灵活性不足

关节会在其他运动面产生活动以实现期望的关节活动度

临近稳定性较高的关节可能牺牲一定的稳定性，以提高灵活性来完成某个动作

表 9-4 P303。静态支撑面的动态动作模式。

缩短肌肉的因素

- 主动
- 被动
- 外伤
- 老化

长度—张力关系

力偶作用关系

屈髋肌群，股后肌群

竖脊肌，腹直肌

神经控制

高张性

交互抑制作用

协同主导效应

自我筋膜放松术（SMR）与静态拉伸

5~15cm, 30~60s

能重新设定软组织的本体感受机制

静态拉伸：重复至少四次，每次15~60s

PNF：原动肌维持等长收缩6s，辅助或东静态拉伸10~30s

弹震式拉伸：运动员

主动隔离式拉伸：康复训练

自生抑制

高尔基腱器官。拉伸7~10s，产生反应。

终止拉伸后，前5秒回复70%

交互抑制原则：主动及收缩或执行主动动作（<50% 1RM）超过6s，拮抗肌就会受到抑制，允许进一步拉伸肌肉。

近端稳定性：为了激活核心

仰卧吸腹

四足姿势下吸腹并执行肢体动作

一期：灵活性与稳定性训练

动作库

二期：动作训练

动作库