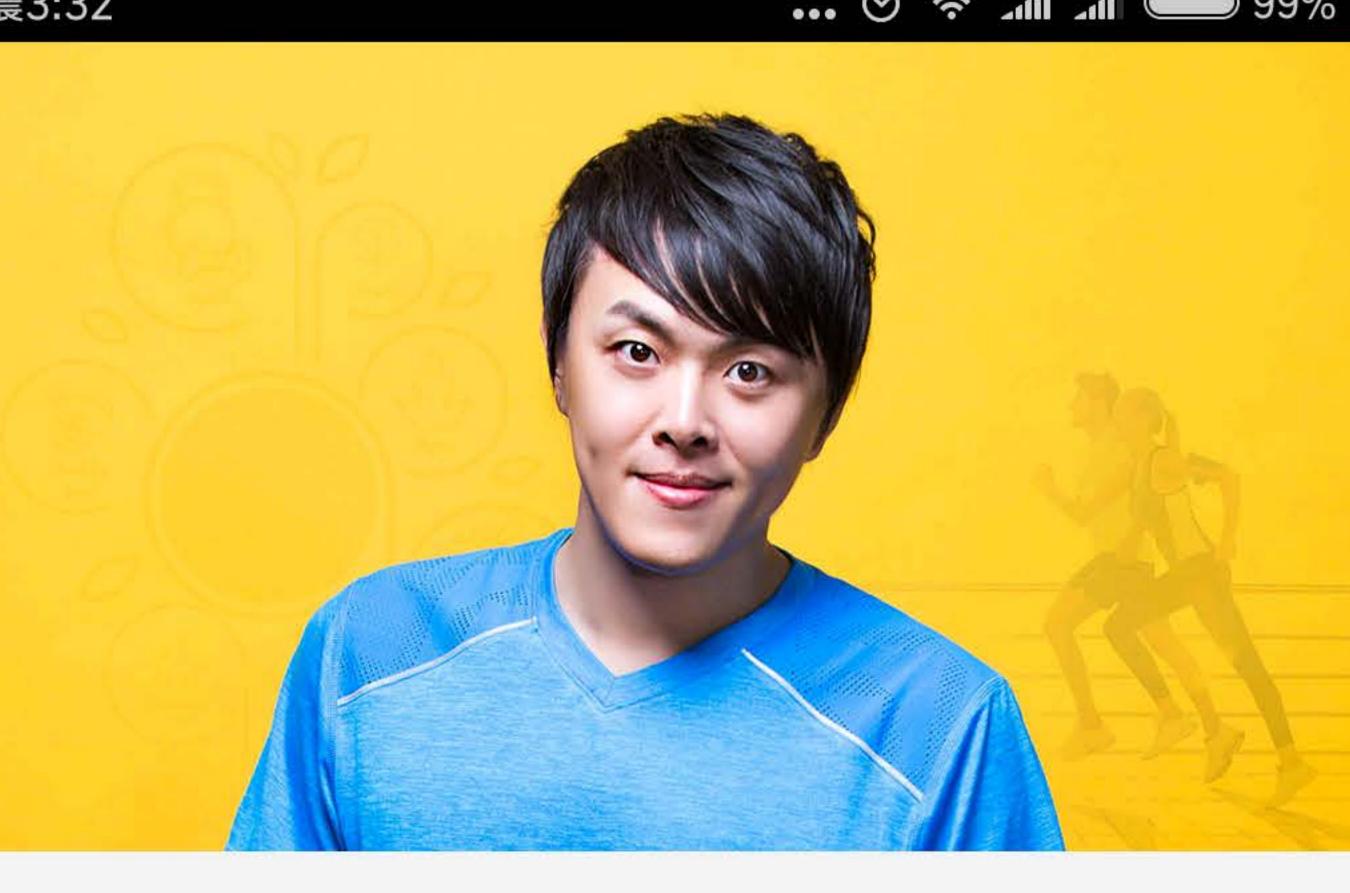
留言



06-28 23:41

主讲

得到

课堂笔记:

得到管理员

目录

1. 肌肉对你的生活质量影响较

的最大力量;

作用仍然不可忽视。 2. 练肌肉之前,要弄清楚关于肌 肉的三个指标:

小,通常练肌肉就是为了好看,

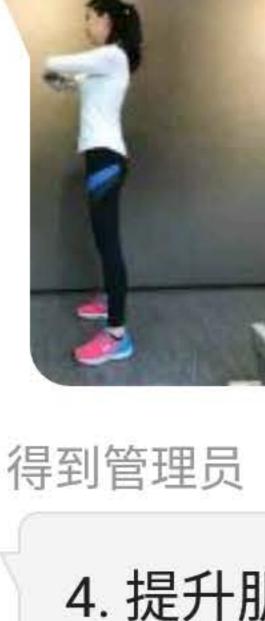
但是日常生活和运动中,肌肉的

- 1) 肌肉耐力,维持一个固定动作 的能力; 2) 肌肉力量,肌肉单次能爆发出
- 3) 肌肉量,肌肉的多少,和肌肉 力量有直接关系。
- 持良好的工作状态,还能让你享 受运动。 自测: 非负重深蹲就可以测试出 你的肌肉耐力。

3. 肌肉耐力不仅能让你长时间保

得到管理员

得到







得到

动,既能改善心肺功能,能帮助

一定要注意走路时的姿势和心 率,最好请专业教练或者懂健身 的朋友加以指导。 正确的坡度走要领: 1) 速度一般要保持在4~6 km/ h,速度和坡度可以根据自己的心 率设定;

2) 保持身体在跑步机中间位置;

减肥,也能提升肌肉耐力。但是

- 3) 保持髋关节稳定,减少晃动, 技巧就是肚脐一直指向前方;
- 肌肉参与进来; 5) 脚尖一定要指向前方; 6)扁平足的问题可以用一双鞋垫

4) 加大走路幅度,让更多的身体

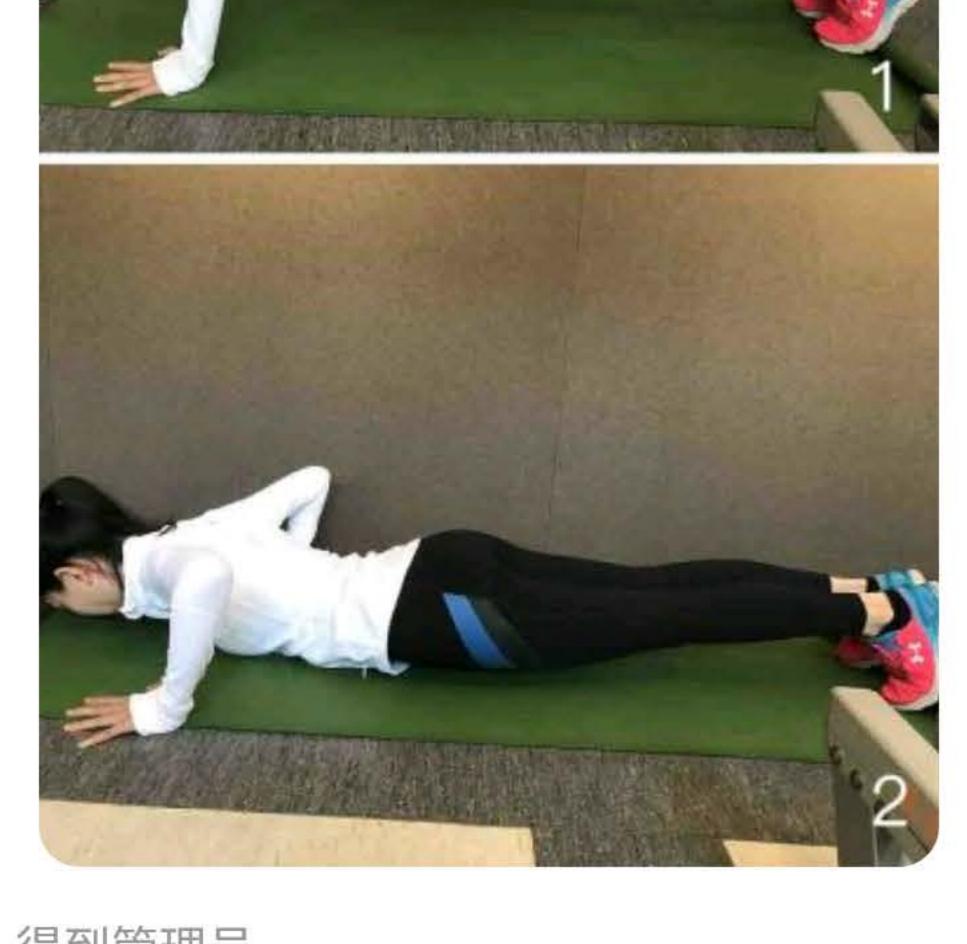
- 得到管理员

得到

得到

解决。





得到

