



06-28 23:49

得到

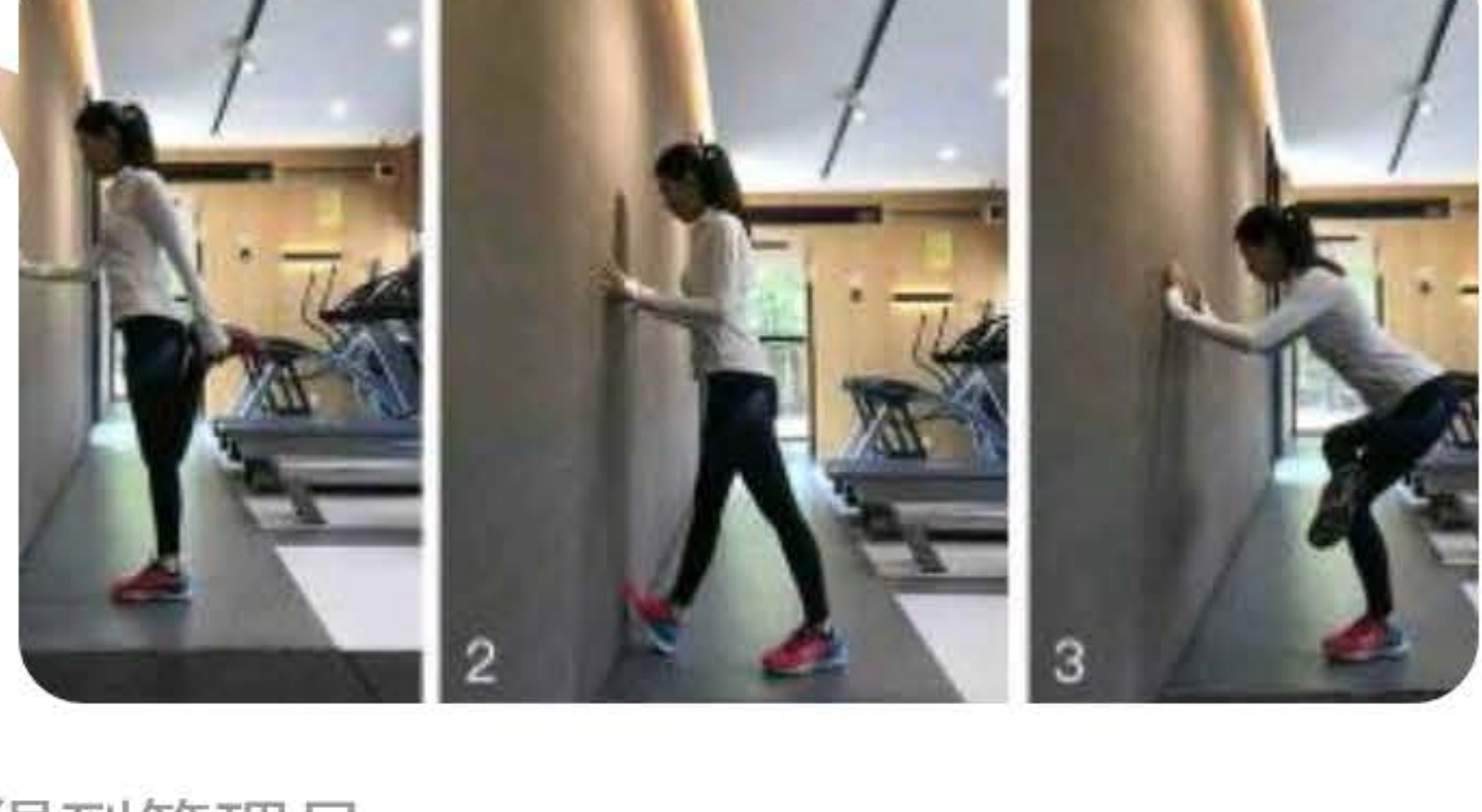
得到管理员

课堂笔记：

- 1. 身体柔韧度常常被人忽略，但它比肌肉对人体更重要。改善柔韧度不仅能提高晚年生活质量，还能减少运动损伤。
- 2. 简单的体前屈就能测试出你的身体柔韧度。练习柔韧度不仅仅是拉韧带，关节、肌肉和肌腱的灵活度同样很重要。
- 3. 柔韧度练习包含静态拉伸和动态拉伸：
 - 1) 静态拉伸，保持一个拉伸动作一段时间，安全有效，但不适合运动前做，会降低肌肉力量和反应速度；
 - 2) 动态拉伸，连续做一组拉伸动作，在运动之前可以有效防止运动损伤。

得到

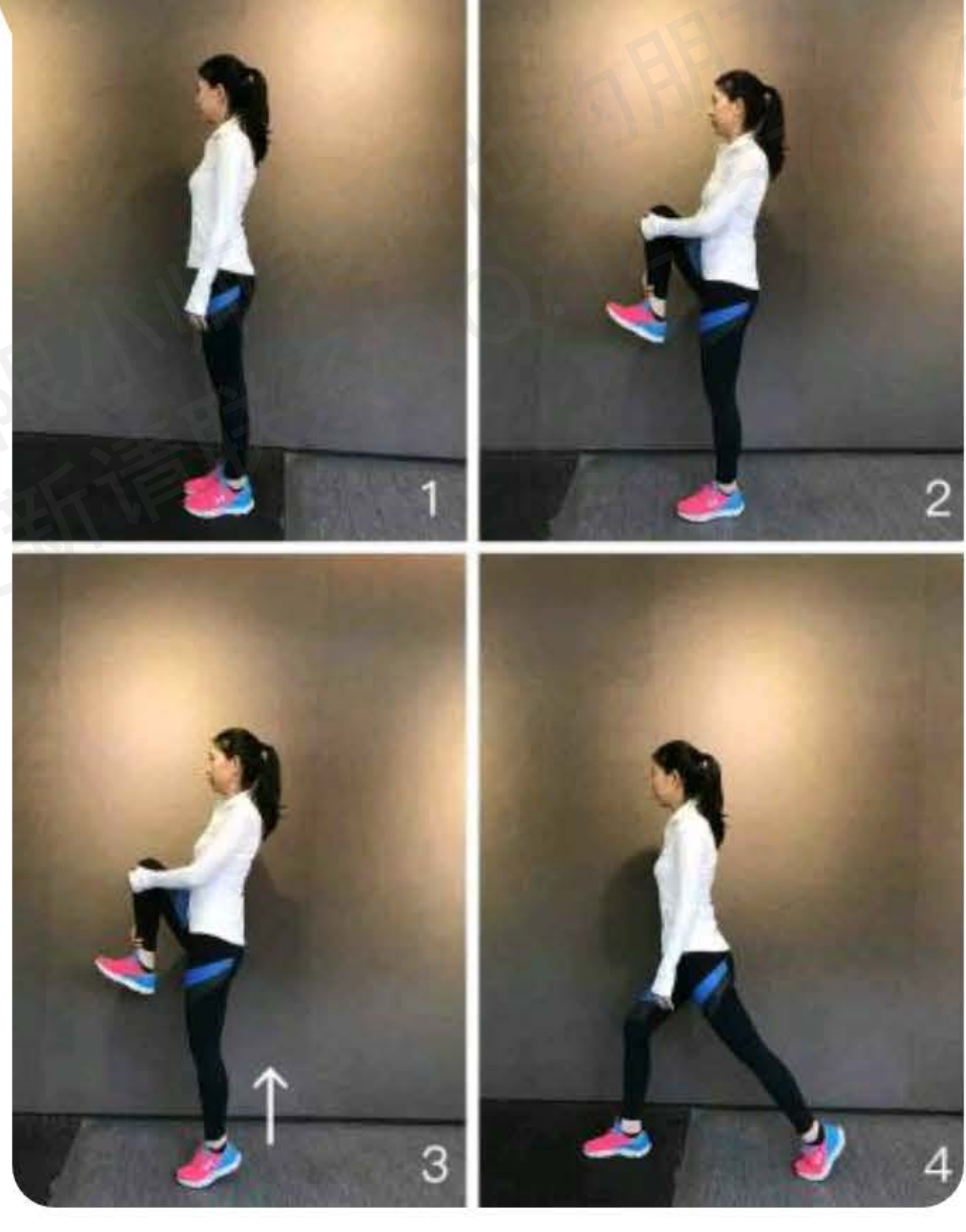
得到管理员



得到

得到管理员

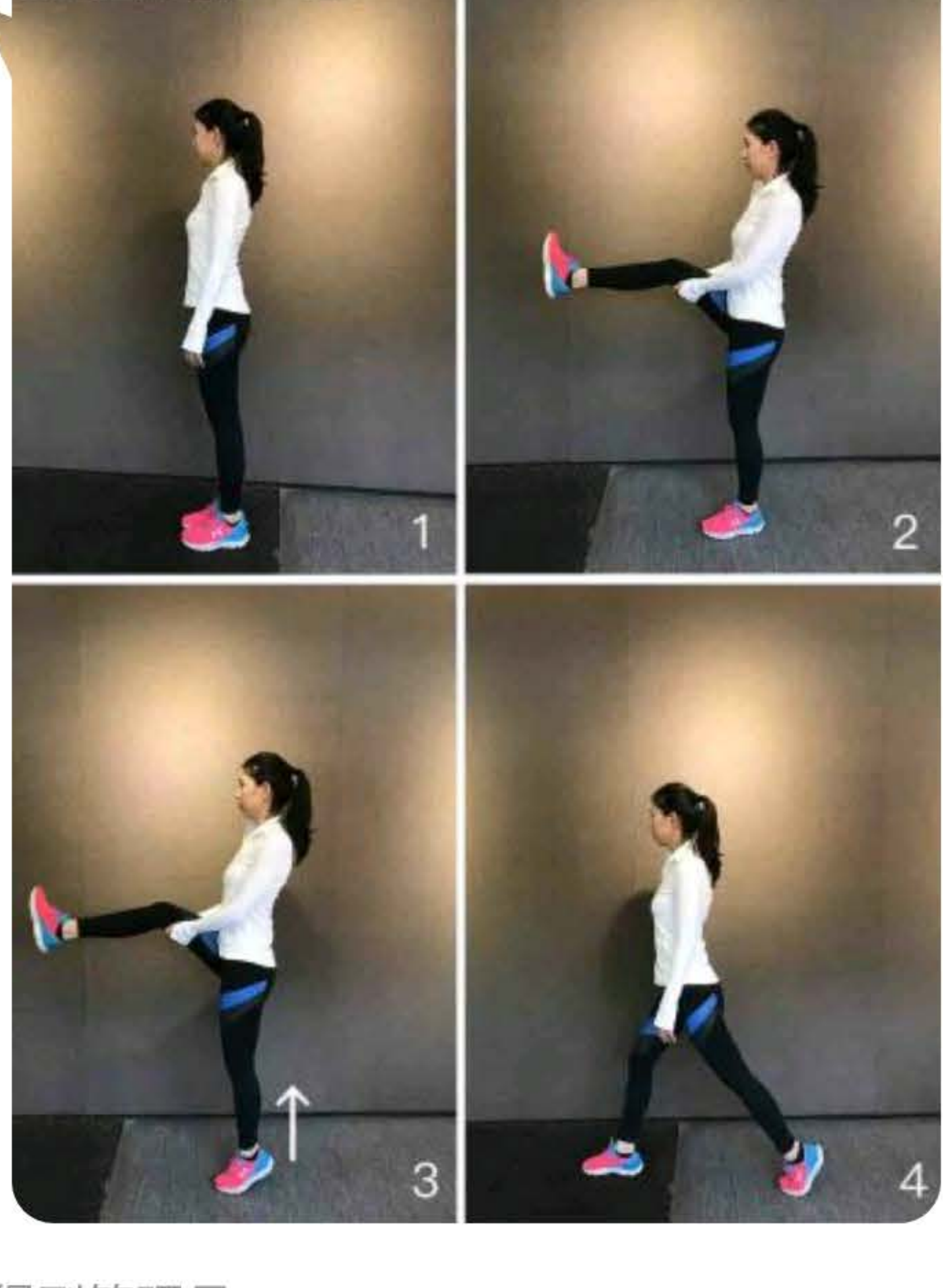
动态拉伸(第一组)



得到

得到管理员

动态拉伸(第二组)



得到

得到管理员

4. 柔韧度练习可以与平常的运动相结合，掌握正确的运动顺序：

- 第一步，用泡沫轴放松全身；
- 第二步，运动前做动态拉伸，防止运动损伤；
- 第三步，专项运动训练，如力量训练或跑步；
- 第四步，运动后做静态拉伸，快速恢复。

得到

得到管理员

利用泡沫轴放松

