

游泳前后的拉伸

看精华<http://www.topswim.net/viewthread.php?tid=12269&extra=page%3D2%26amp%3Bfilter%3Ddigest>里有提到这里：<http://www.sugisetsu.net/stretch/swimming.html>

但是不全面，补全翻译：

肌肉主要利用：

腰背，肩周围，大腿

如果你缓慢游动，这是很好的放松锻炼。然而，如果习惯于竞争会有所不同。你也有不同的游泳方式，距离也影响动作和疲劳程度。一定要舒展您的肌肉以防受伤。

■■■特异性损伤■■■

反复自由泳伤肩，肩腱可能发炎(注，关于伤肩斯坦福那个游泳教程里有讲过)。

反复弯曲蛙泳腿伤膝盖，可能会损坏膝盖韧带。

腰痛，腰椎疾病源于过度使用和姿势不对导致的问题。（更多关于蝶蛙泳选手）

左右10秒 	5秒x3 
左右慢转各5次，然后各种角度伸展 	左右各15秒 
左右脚踝来回转各10次 	左右各30秒 

左右各20秒



膝盖上下30秒



5秒x3



5秒x3



左右各20秒



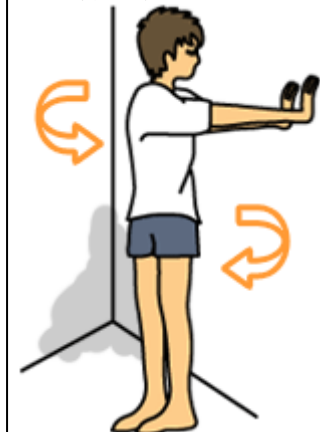
20秒



不同角度20秒



左右各15秒



左右各10秒



左右各20秒



不同幅度的转肩，从适合的幅度到较大幅度



5秒x3



改变手的宽度压30秒



预防因过度使用和受伤造成的伤害，这是非常重要的日常护理，小朋友们必须要坚定遵守！

[本帖最后由 *reverland* 于 2014-12-21 11:37 编辑]
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014