柔韧性的定义 —— 一个关节在完整的活动范围内自由运动的能力 柔韧性训练的益处 —— 促进运动表现和降低运动损伤的风险 膝和肘这类铰链式关节只能屈伸,活动范围小于 关节结构 眉和髋这类球窝关节 拉伸改善活动范围主要是结缔组织(肌肉、韧 带、肌腱)适应的结果 肌肉与结缔组织 横跨或附属在关节上的肌肉也会影响柔韧性 过度松弛 影响柔韧性的因素 - 年龄 --- 青春期之前是提升柔韧性的最佳阶段 性别 —— 女性的柔韧性优于男性 柔韧性、自重及稳定球 温度 —— 身体核心温度的上升有助于改善柔韧性 训练 活动水平 不恰当的力量训练导致关节周围肌肉发展不均 抗阻训练 衡,限制了关节活动范围 速度快,被拉伸部位在整个活动范围内产生运 动,直至肌肉拉伸至极限 弹振拉伸 容易产生肌肉酸痛,并引起牵张反射 柔韧性训练的类型 — 动态拉伸 —— 正式运动前最适合改善运动能力 静态拉伸 本体感受神经肌肉促进法 —— 被动和主动结合 (向心收缩和等长收缩) 被动热身 热身 一般热身

特定热身 -

例如,小重量卧推作为正式卧推训练前的热身