



运动解剖学

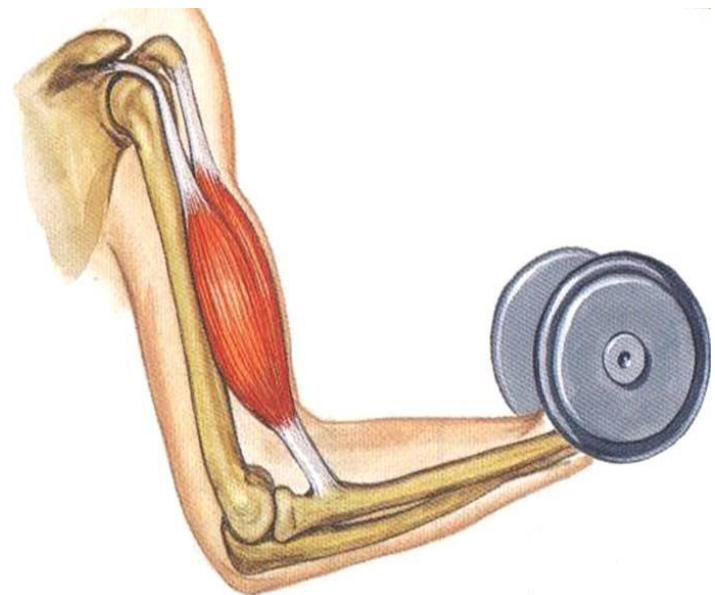
Locomotive Anatomy



成都体育学院运动解剖学教研室

肌的物理特性

- 伸展性
- 弹性
- 粘滞性



肌的物理特性

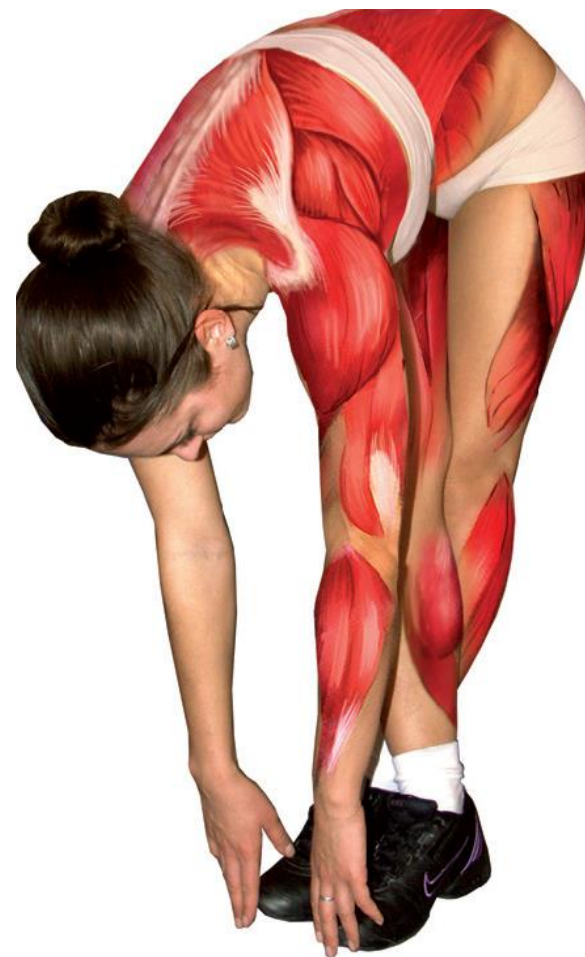
■ 伸展性 (*flexibility*)

1. 概念：

——肌肉在外力作用下, 可以被拉长的特性称为伸展性。

2. 意义：

——肌肉伸展性的好与差，决定了身体的柔韧性素质，影响关节运动幅度。





不建议的行为



肌的物理特性

■ 弹性 (*elasticity*)

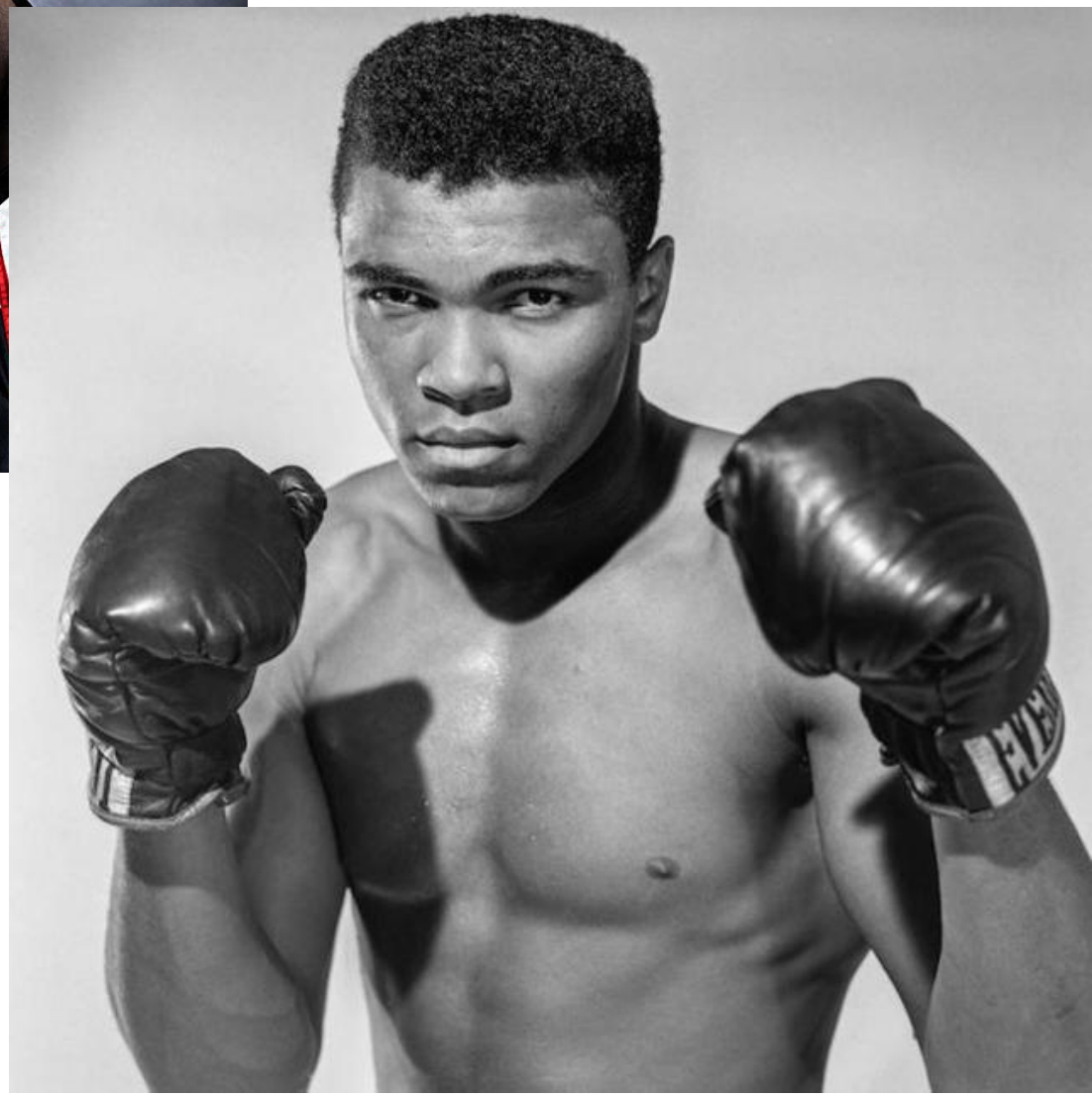
1.概念:

——当外力解除后，被拉长的肌肉可以恢复原状，称为骨骼肌的弹性。

2.意义:

——肌的弹性的好与差，决定了肌肉回缩力量的大小。





肌的物理特性

■ 粘滞性 (*viscosity*)

1.概念:

——肌肉收缩与舒张时，肌纤维之间、肌纤维与肌群之间发生摩擦的外在表现。

2.意义:

——肌的粘滞性大，即影响肌的**快速收缩与舒张**，又影响肌的**快速伸展**。



准备活动



温度低时，粘滞性大，反之则小。

Warm-up



热身不充分，加之运动中爆发式猛烈发力，易导致肌肉拉伤。



Warm-up