



运动解剖学

Human Anatomy

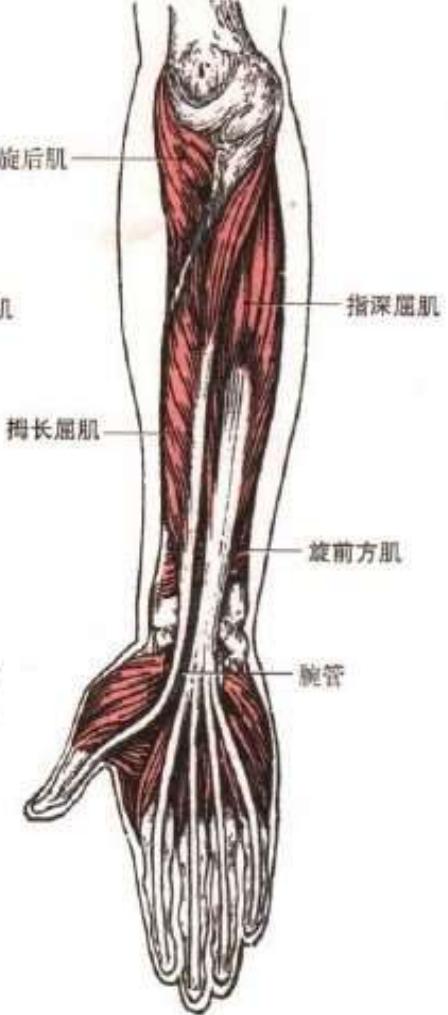


成都体育学院运动解剖学教研室

多关节肌的功能性特征

- 1、“主动不足”——多关节肌在一个关节运动时已经收缩发力，在另一个关节运动时再收缩有困难的现象。
- 2、“被动不足”——多关节肌在一个关节运动时已被拉长，在另一个关节运动时再被拉长较为有限的现象。

单关节肌



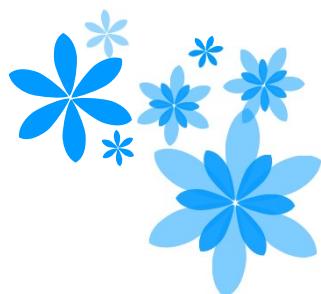
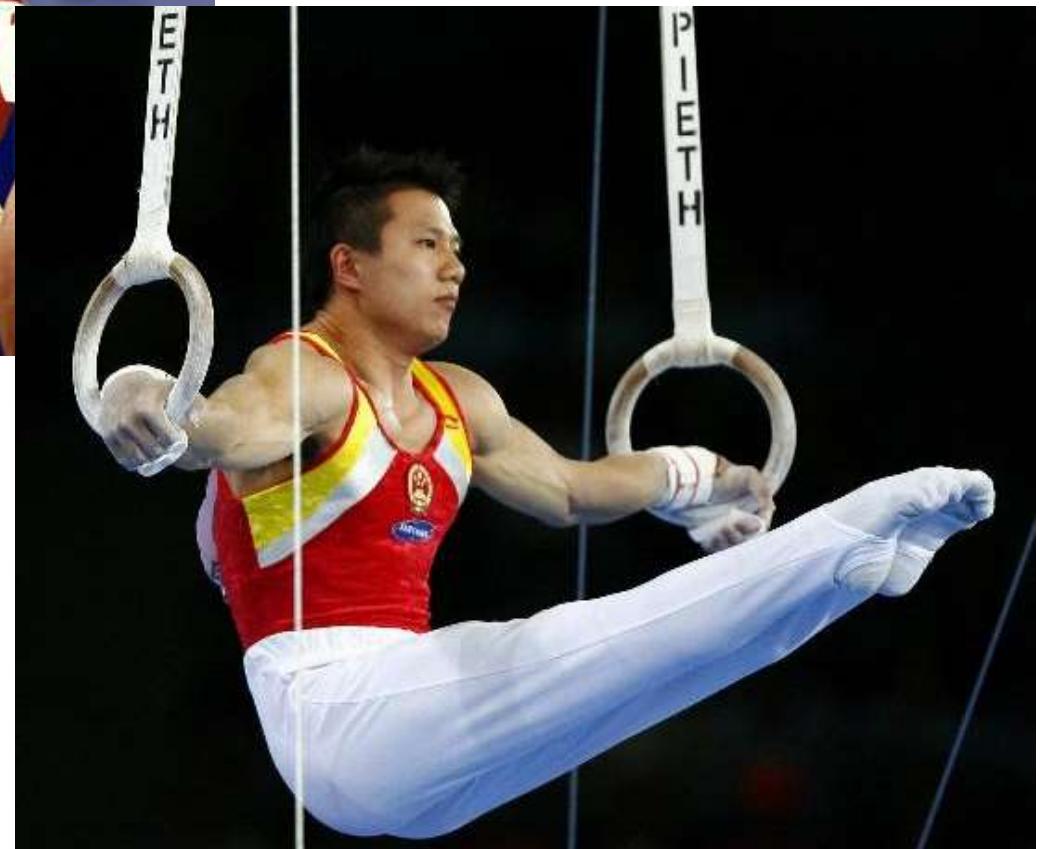
全身骨骼肌后面观

多关节肌的“主动不足”



实质：肌肉力量不足

在运动训练中的应用





Osports
全体育图片社
www.osports.cn 版权所有 严禁转载

多关节肌的“被动不足”



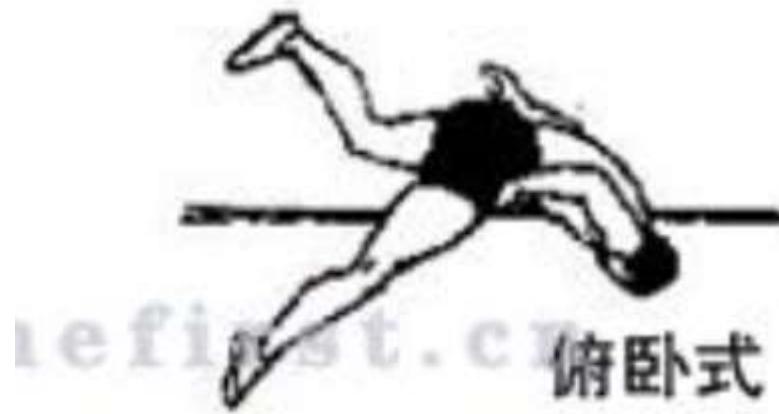
实质：肌肉的伸展性不足







跨越式



俯卧式



背越式

