



运动解剖学

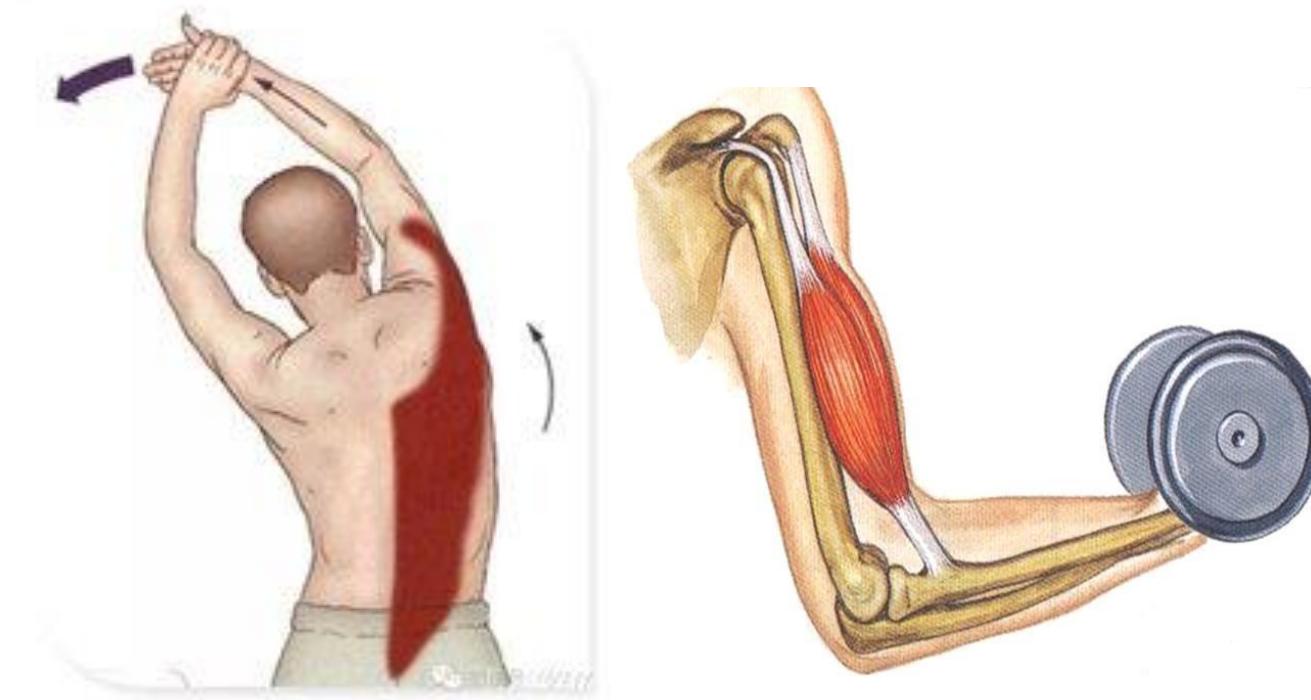
Locomotive Anatomy



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
- 粘滯性



肌的物理特性

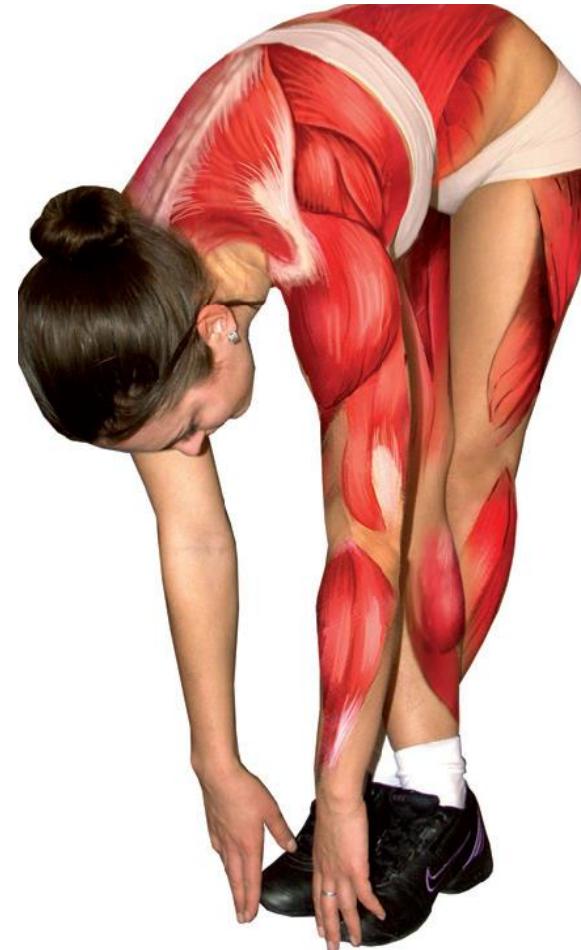
■ 伸展性 (*flexibility*)

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*)

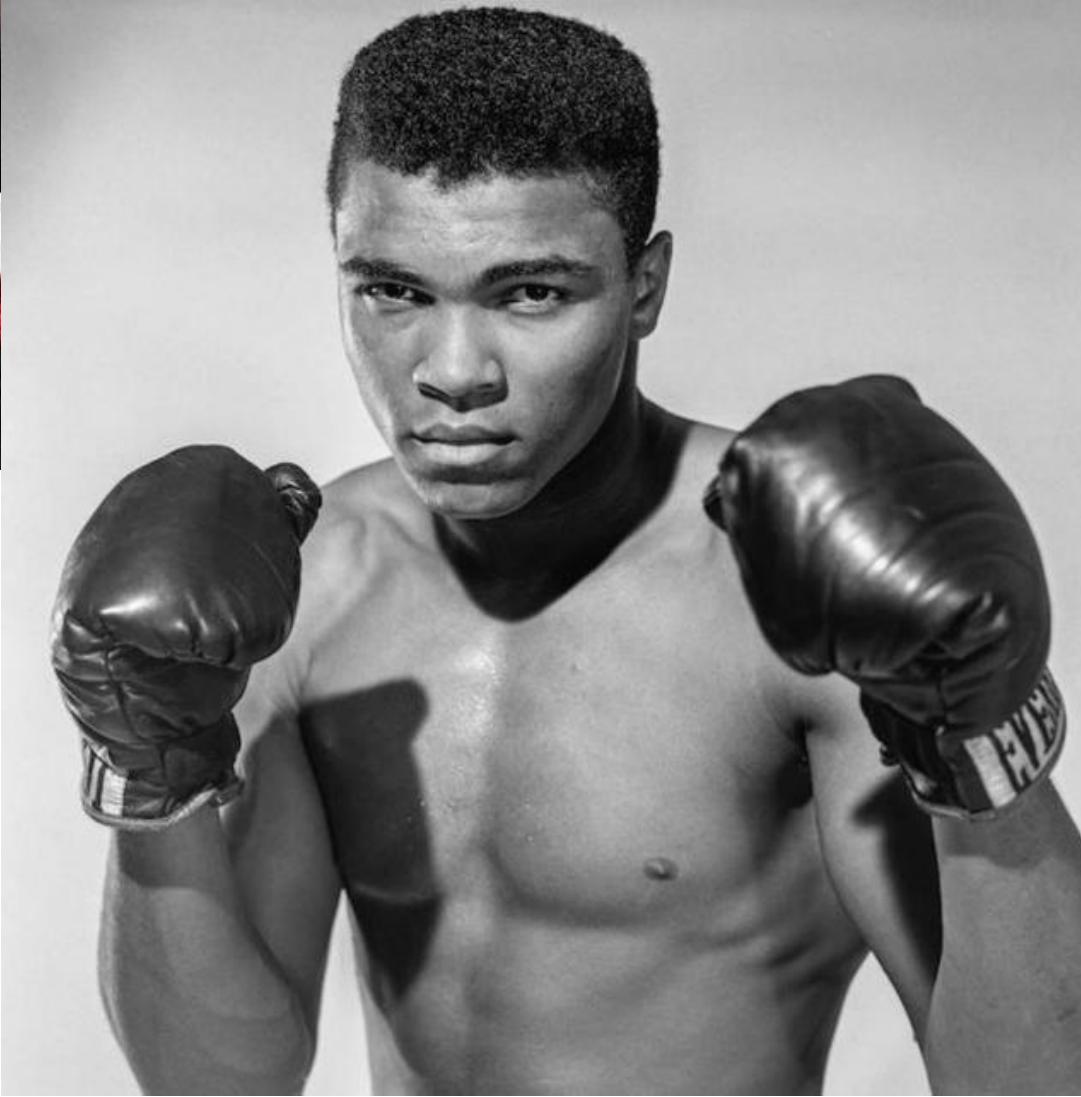
1. 概念：

——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

■ 粘滯性 (*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：

——肌的粘滯性大，即
影响肌的快速收缩与舒
张，又影响肌的快速伸展。



Warm-up

准备活动



温度低时，粘滞性大，反之则小。

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