



15
分钟

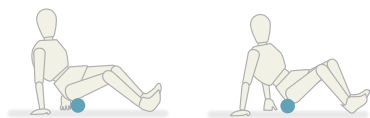
计划 2

消除酸痛 | 舒缓身心

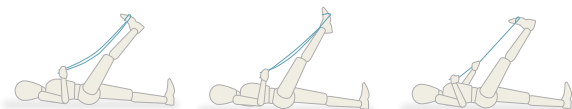
恢复（继续）15分钟

泡沫滚筒 | 臀肌
30-60 秒

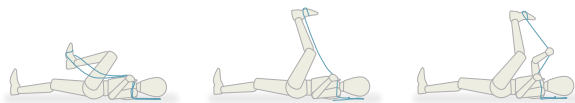
半屈膝四头肌和髌屈肌伸展运动
8 组，每组保持 2 秒
挺胸直背，整个运动期间收紧
小腿肌肉



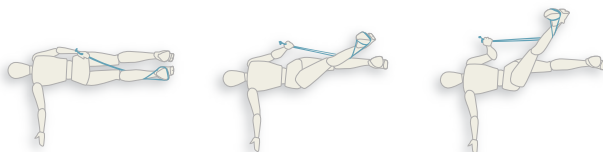
绳子伸展运动 | 小腿 8 组，每组保持 2 秒



绳子伸展运动 | 屈膝跟腱 8 组，每组保持 2 秒



绳子伸展运动 | 外展肌 8 组，每组保持 2 秒





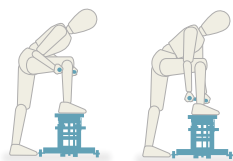
15
分钟

计划 2

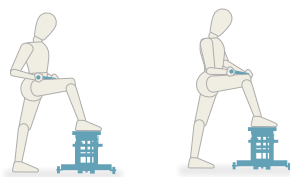
消除酸痛 | 舒缓身心

恢复 15 分钟

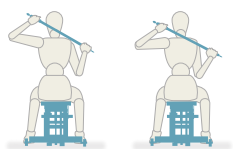
按摩棒 | 小腿
30-60 秒



按摩棒 | 四头肌
30-60 秒



按摩棒 | 颈部
30-60 秒



泡沫滚筒 | 四头肌/髌屈肌
30-60 秒



泡沫滚筒 | IT 带 30-60 秒



泡沫滚筒 | 跟腱 30-60 秒

