



20
分钟

计划 4

漫长一日旅行后的恢复锻炼

恢复（继续）10 分钟

泡沫滚筒 | IT 带
30-60 秒



泡沫滚筒 | 上背
30-60 秒



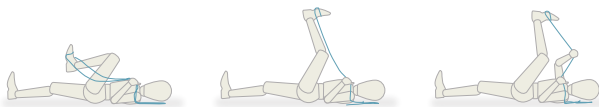
半屈膝四头肌和髌屈肌伸展运动

8 组，每组保持 2 秒

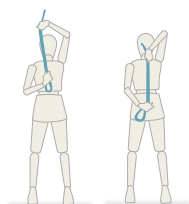
挺胸直背，整个运动期间收紧小腿肌肉



绳子伸展运动 | 屈膝跟腱 8 组，每组保持 2 秒



绳子伸展运动 | 肱三头肌/肩部 8 组，每组保持 2 秒





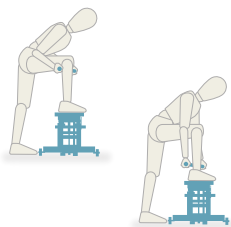
20
分钟

计划 4

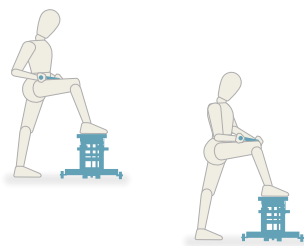
漫长一日旅行后的恢复锻炼

恢复 10 分钟

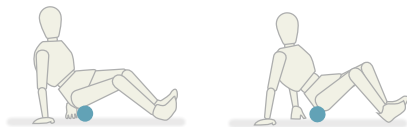
按摩棒 | 小腿
30-60 秒



按摩棒 | 四头肌
30-60 秒



泡沫滚筒 | 臀肌 30-60 秒



泡沫滚筒 | 跟腱 30-60 秒





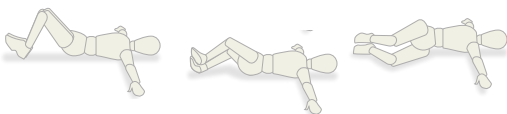
20
分钟

计划 4

漫长一日旅行后的恢复锻炼

运动准备 5 分钟

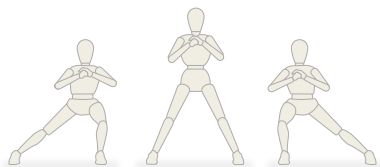
交叉腿 重复 5 次
以有规律的节奏运动，
躯干在整个运动期间
保持不动



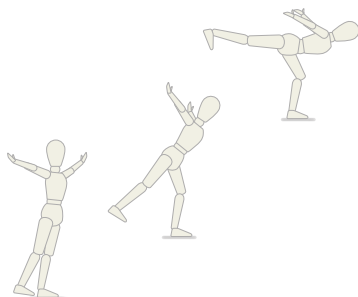
向前弓步，肘部去接触脚面 重复 5 次
运动过程中保持后腿绷直和挺胸姿势



侧蹲 重复 5 次
下蹲过程中使臀部向后下方沉



反向跟腱锻炼 重复 5 次
整个运动期间保持耳朵到脚踝
呈一直线





20
分钟

计划 4

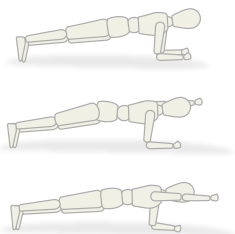
漫长一日旅行后的恢复锻炼

支柱力量 5 分钟

支柱桥加抬臂运动

重复 8 次

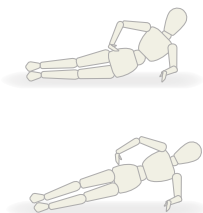
臀部在整个运动期间保持不动



侧向支柱桥 | 双脚叠放

30-60 秒

保持耳朵到脚踝呈一直线



臀桥 | 1 侧腿

重复 8 次

收紧臀肌且躯干在整个运动期间保持不动



曲体伸臂运动

重复 8 次

从肩胛骨处（而非手臂）开始运动

