



伸展练习技术

指导教师：傅金伦



胸锁乳突肌的主动伸展练习技术



斜方肌的主动伸展练习技术



三角肌的主动伸展练习技术





肱二头肌的主动伸展练习技术





肱三头肌的主动伸展练习技术



前臂肌肉的主动伸展练习技术



背阔肌的主动伸展练习技术





胸大肌的主动伸展练习技术





腹肌的主动伸展练习技术



腰方肌的主动伸展练习技术



竖脊肌的主动伸展练习技术





髂腰肌的主动伸展练习技术



股四头肌的主动伸展练习技术



腓绳肌的主动伸展练习技术



大腿内收肌的主动伸展练习技术



阔筋膜张肌的主动伸展练习技术





臀大肌的主动伸展练习技术



腓肠肌的主动伸展练习技术





比目鱼肌的主动伸展练习技术





腓骨长短肌的主动伸展练习技术





胫骨前肌的主动伸展练习技术



胸锁乳突肌的被动伸展练习技术



斜方肌的被动伸展练习技术



三角肌的被动伸展练习技术





肱二头肌的被动伸展练习技术



肱三头肌的被动伸展练习技术



前臂肌肉的被动伸展练习技术



背阔肌的被动伸展练习技术



胸大肌的被动伸展练习技术



髂腰肌的被动伸展练习技术





股四头肌的被动伸展练习技术



腓绳肌的被动伸展练习技术



大腿内收肌的被动伸展练习技术





阔筋膜张肌的被动伸展练习技术



臀大肌的被动伸展练习技术



腓肠肌的被动伸展练习技术





比目鱼肌的被动伸展练习技术

胫骨前肌的被动伸展练习技术

