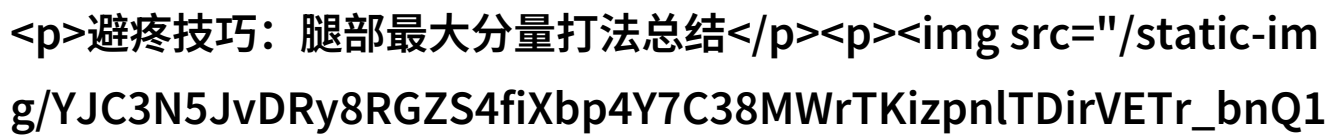


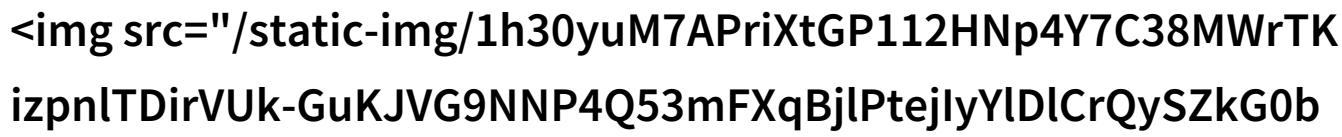
避疼技巧腿部最大分量打法总结

避疼技巧：腿部最大分量打法总结



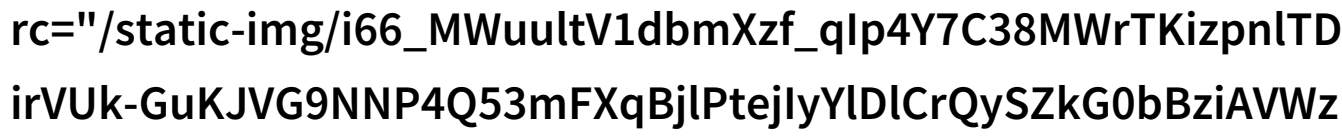
了解基本原则

不想疼就把腿分到最大到再打，首先要理解这个概念背后的基本原则。它要求在进行任何动作或活动时，要尽可能地将身体的重量和力量分布在足够坚固、能够承受压力的部位上，以减少对特定关节或肌肉的负担。



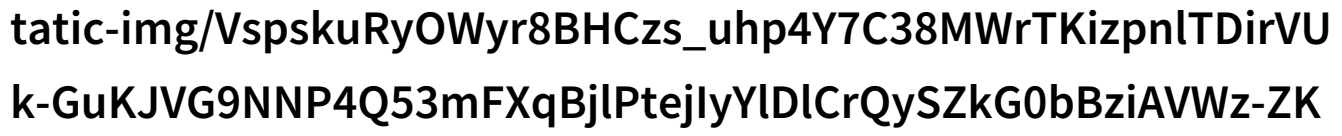
准备充足的热身

不想疼就把腿分到最大到再打，这个理念同样适用于体育运动。在进行高强度训练之前，必须进行充分的热身运动，以提高肌肉温度和血液循环，使肌肉更加柔韧，并准备好接收即将到来的负荷。



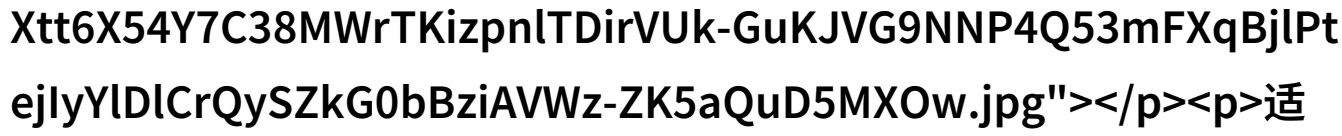
正确姿势是关键

正确的姿势对于减轻疼痛至关重要。无论是在跑步、跳跃还是其他任何形式的运动中，都应该努力保持良好的体态，这样可以有效地将压力均匀分布在全身各个部分，而不是集中在某一处造成损伤。



动作要缓慢而有力

快速且没有控制的手法往往会导致意外伤害。而采用缓慢但有力的方式来执行动作，可以更好地掌控自己的身体状态，从而避免过度使用某些区域，从而产生疼痛感。



适当休息与恢复

持续不断地进行剧烈运动，没有给予身体合理休

息和恢复机会，对于长期健康非常不利。不想疼就把腿分到最大到再打，也意味着我们需要学会如何合理安排训练时间，保证每次锻炼后都能得到充足休息以促进肌肉修复。

定期检查与调整

最后，不断检查并根据需要调整训练计划和技术方法也是避免受伤的一个重要方面。通过定期评估自己的表现，可以及时发现问题并采取措施来解决它们，比如改变训练习程或者寻求专业教练的指导。

[下载本文pdf文件](/pdf/588336-避疼技巧腿部最大分量打法总结.pdf)