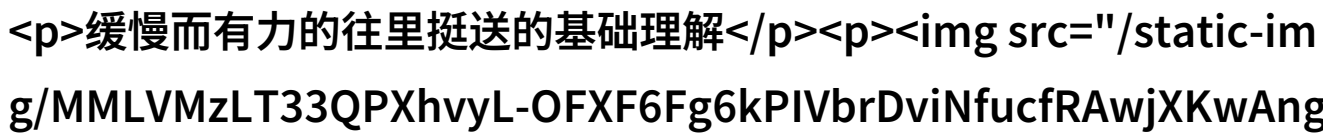


深度探究缓慢而有力的往里挺送的力量与

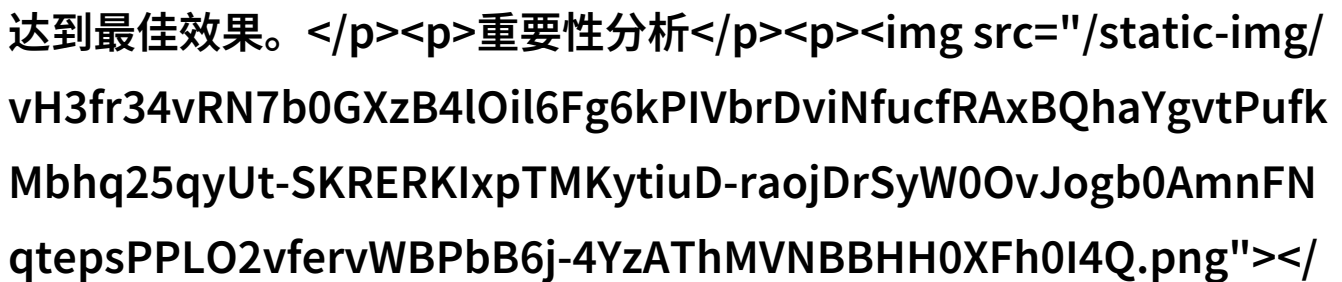
缓慢而有力的往里挺送的基础理解



在进行任何运动或练习之前，首先要对“缓慢而有力的往里挺送”这一概念有一个清晰的认识。

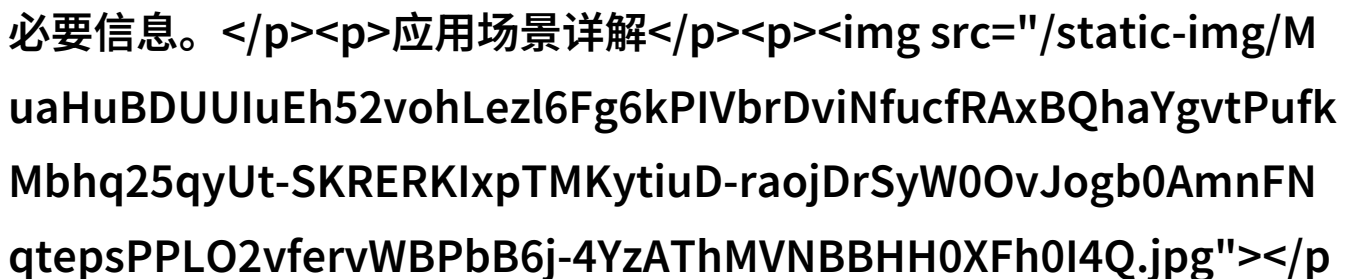
这种动作通常是指在做拉伸或者强化某一部分肌肉时，以一种平稳、均衡的方式来逐渐增加力度，使得肌肉能够得到充分的拉伸和锻炼，从而达到最佳效果。

重要性分析



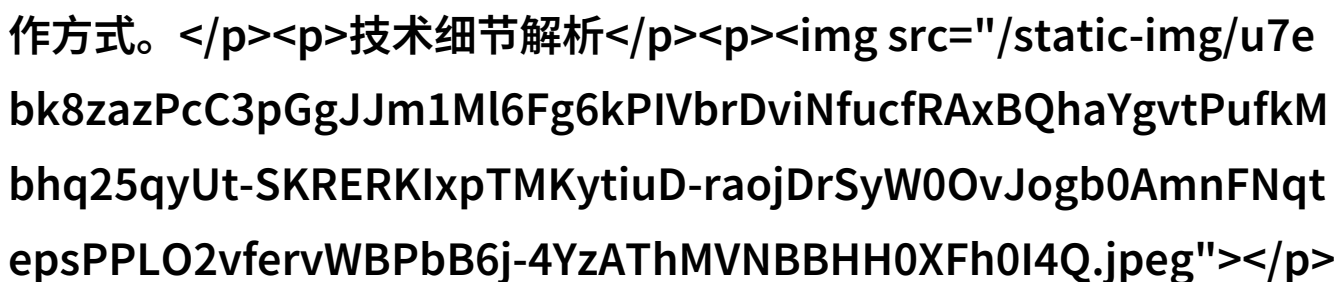
这项技术对于提高身体素质至关重要，它不仅可以增强肌肉力量，还能有效地提升柔韧性和协调性。通过缓慢而有力的往里挺送，我们能够更好地控制自己的身体，避免因急促或粗暴操作导致受伤。此外，这种方法还能帮助我们更好地了解自己的身体限制，为日后的训练提供必要信息。

应用场景详解



这个概念在多个领域都有其应用，比如体育训练中，当进行拉伸或加重训练时；医药康复中，在恢复损伤部位的情况下；甚至是在日常生活中，如打坐冥想或者进行瑜伽等静态姿势时，都需要运用到这种动作方式。

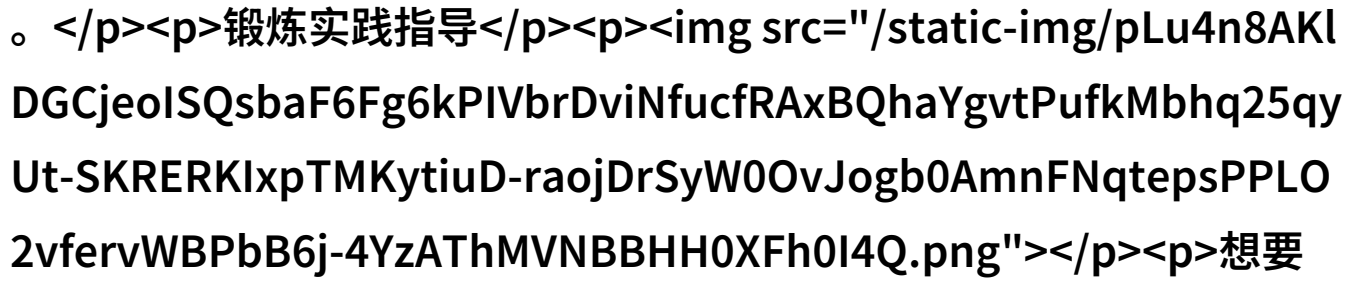
技术细节解析



执行缓慢而有力的往里挺送的时候，首先要确保自己处于正确的姿势，然后开始以一定速度逐步增加力度，不要一下子就施加最大限度。

这要求我们的精力集中、呼吸平稳，同时也需要良好的心态去控制整个过程。如果感到疼痛则应立即停止，因为这是一个可能造成损伤的手法。

锻炼实践指导



想要掌握这项技能，可以从简单的地方开始，比如手臂前弯或者脚踝后仰等基本动作。在正式进入主体锻炼之前，可以先试着将这些动作放大，但仍然保持缓慢且均匀的情绪状态。随着时间推移和频率增加，你会发现自己越来越熟悉这种感觉，并能够更加准确地控制每一次运动。

结合案例研究

为了进一步说明这一点，我们可以参考一些成功案例。在某些专业舞蹈团体中，老师会教学生使用这样的方法来加强核心肌群，这样既保证了安全，又让学生们能够更好地表达舞蹈中的情感和节奏。而在健身俱乐部，也有一些教练特别推荐客户使用这个技巧来增强骨骼密度并改善整体体型。

[下载本文pdf文件](/pdf/955712-深度探究缓慢而有力的往里挺送的力量与技巧.pdf)