

收操做的足 痠痛、傷害遠離我



確實做好伸展，緩和激烈運動後的疲勞

※注意：

- 伸展速度慢而緩，每個動作約 15~20 秒，不宜彈震，感覺到肌肉被延展開來但不會感到疼痛
- 若有受傷部位進行冰敷—降低神經傳導速率；減緩疼痛，建議每次十五分鐘