

走跑跳系列 之 02-03 慢跑不會傷膝蓋 (解剖 3-3)

本節將是介紹膝關節軟骨的磨擦現象。

讀了**(解剖 3-3)**之後對「跑步不會傷膝」，可以說：接近全部明白了。

耕耘中.....。