

深蹲做得對 健康不掉隊

想提升代謝、預防骨鬆，最有效率的運動就是「深蹲」。這項功能性訓練能同時強化核心與下肢肌群，是 CP 值最高的全身性運動。對於長時間維持固定姿勢的上班族而言，深蹲是現代久坐族必備的健康處方，更是維持日常生活靈活度的關鍵。正確深蹲，健康就從穩健的雙腿開始！

深蹲好處



強健下肢

同時鍛鍊臀大肌與股四頭肌，並穩定核心，能讓下半身更有力。



強化骨骼

透過承重訓練給予骨骼適當壓力，有效刺激增加骨密度，預防骨質疏鬆。



高效燃脂

深蹲會運用到全身最大的肌肉群，能大幅提升基礎代謝與熱量消耗。



行動敏捷

透過訓練大幅改善平衡感與靈活度，讓日常爬樓梯或長時間站立更輕鬆。

正確深蹲要點



- 雙腳打開與肩同寬
- 重心均勻分布於整個腳掌
- 維持脊椎中立，不要過度挺胸或圓背。
- 下蹲時，想像後方有椅子般慢慢下坐。

- 初學者深蹲應不求深、先求穩，確保姿勢正確。
- 可先利用椅子輔助練習坐站，克服後倒恐懼；或靠牆靜蹲，安全鍛鍊腿力，穩健打好肌力基礎。



- 建議從每組 10-15 下、每日 3 組開始
- 如果您近期有膝蓋疼痛、下背部不適，建議先諮詢醫師或專業教練。
- 運動過程中若產生尖銳痛感，請立即停止動作。

