



【現場示範說明】「股四頭肌的居家訓練動作」

腿是我們的第二顆心臟，保持強壯的下肢肌力有助於血液循環，其中「股四頭肌」就是個很重要的大腿肌肉。股四頭肌位置簡單說明

一、站姿訓練-傳統深蹲

適合給一般體適能需求者來進行訓練，建議久坐族群容易因為肌肉緊繃導致蹲下的幅度無法太深，這時候建議可以在腳後跟踩一些墊片，讓關節活動度增加，讓訓練更加順利。

二、站姿訓練-保加利亞分腿蹲（加入小凳子、階梯輔助）

這類單側訓練適合給想強化運動表現，如騎單車、登山等；年長者因蹲姿對膝關節容易負荷較大，改踩階梯模擬爬樓梯的方式，將重心放在臀部就可以輕鬆完成訓練。

三、坐姿訓練（適合銀髮族）

將右腳抬起離開地面約 10 公分，膝蓋呈 90 度彎曲

腳往前伸直，再將腳收回膝蓋 90 度（保持離地）

重複 10 次後換腳訓練

*彈力繩輔助（加高難度）：將彈力繩一端綁住訓練腳、另一端綁住椅腳，以增加訓練重量。

四、臥躺姿勢訓練

平躺後將雙腳彎曲、屁股微抬，呈橋式姿勢

腳往前伸直，再將腳收回原位

重複 10 次後換腳訓練

*本訓練會連同核心（腹部）肌群共同訓練，如核心較無力，起始姿勢將屁股貼平地面，即可降低難度。