不需要深蹲架史密斯机，适合女生臀腿的训练-垫高深蹲

垫高深蹲



1. 双脚分别踩在10-20厘米厚的台阶上，双膝朝着斜向外的方向，脚尖与膝盖方向一致。

2. 双手握住哑铃自然下垂或者顶住哑铃置于胸前，腰背保持平直。

3. 缓缓下蹲至最低点，然后股四头肌和臀部肌群发力至身体直立后用力挤压臀部1-2秒。

4. 一组20-25次，完成4-5组。