



# 自重下肢力量-深蹲



大多数人提到力量时，想起的只是上半身——宽阔的肩部、隆起的胸肌、粗壮的手臂都被视为强壮的基本标志，好像没人会真的想到双腿。其实，真正的力量源于髋部和腿部，而不是上身和手臂。只要我们不是飘在半空中或双腿离地坐着，那我们上肢做的所有动作都依赖于腿部传递的力量。上身力量在许多体育运动中都很重要，但如果没有强劲有力的下身力量做基础，上身力量全无用处。





PART 01

# 下肢锻炼的方法和技巧



某一块肌肉

单独锻炼腿部

一个整体



下肢练习王牌动作



# 深蹲的作用

复合性、全身性的练习动作



深蹲

神经调节

心肺功能

激素分泌

负重深蹲

自重深蹲

臀部

侧肌群

股四头肌

腘绳肌

下背部

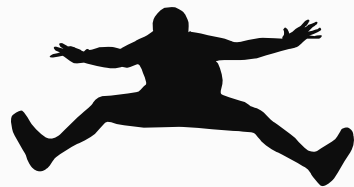
上背部

腹部

躯干肌肉

肋间肌肉

深蹲分为负重深蹲和自重深蹲



PART 02

# 自重深蹲



# 自重深蹲

## 深蹲的姿势

髋部与膝关节弯曲

背部始终挺直

大腿几乎与地面平行

重心向后转移



就像坐下来一样

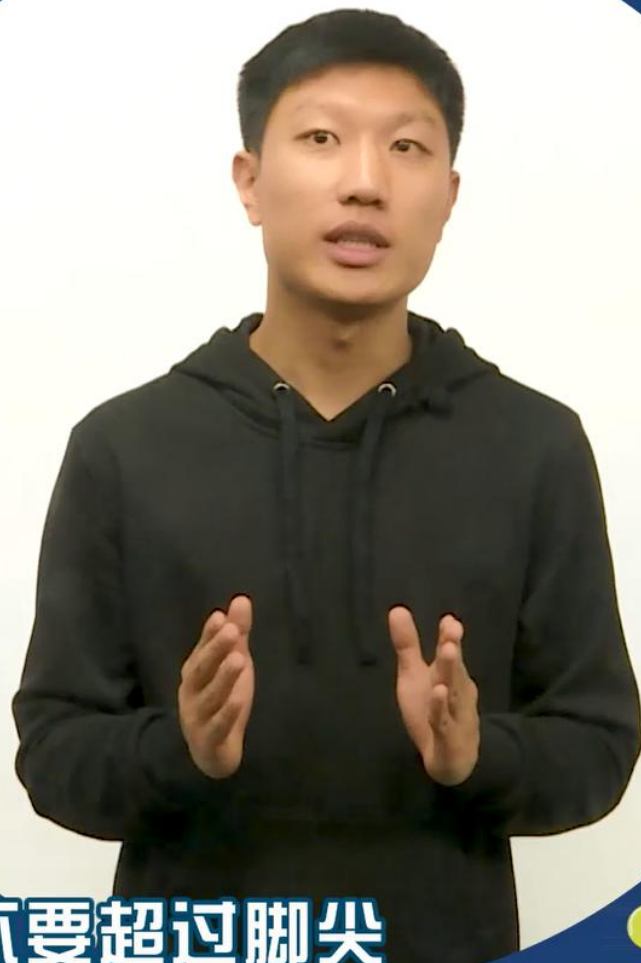


膝盖不能向内转

膝关节不要过脚尖

脚跟不要抬离地面

膝关节尽量不要超过脚尖





# 深蹲

## 深蹲的分类

浅蹲



半蹲



深蹲



全蹲



其锻炼的难度也由低到高

# 深蹲

## 深蹲的分类

浅蹲



半蹲



对于臀腿的肌肉锻炼程度较小

# 深蹲

## 深蹲的分类

### 深蹲



折角要低于膝盖髁骨

### 全蹲



自然深蹲站距下  
深蹲的最深的深度



## 常见错误

了解到全蹲和深蹲的特点，你可以根据自己的训练目标，以及个人目前的能力来判断到底该选择进行什么样的深蹲方式。

只是知道深蹲标准动作也只是纸上谈兵，还要在实际动作过程中来避免常见错误

# 1. 膝盖内扣



膝盖的伤害磨损就会增大

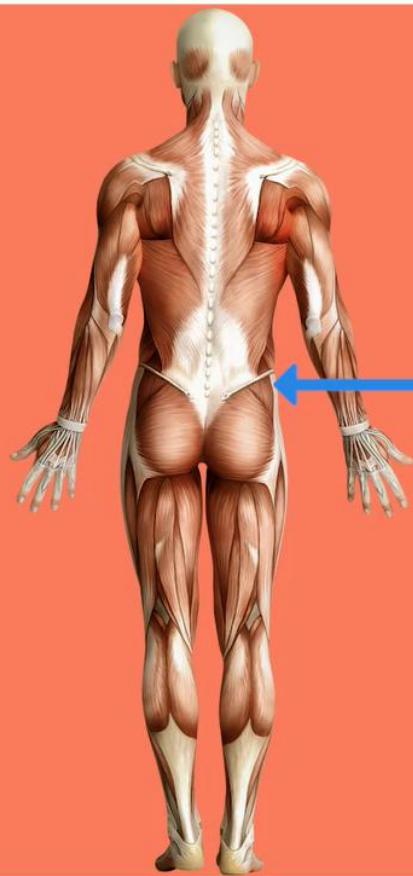


## 2. 弓背弯腰





## 2. 弓背弯腰



骶部



跪姿屈髋

训练感知，激活骶部。



PART 03

# 变式深蹲练习方式

# 1. 半蹲



## 2. 全蹲



### 3. 窄距全蹲





## 4. 面壁深蹲





## 5. 靠墙静蹲



## 6. 静止深蹲



## 7. 不对称深蹲



## 8. 箭步蹲





## 9. 保加利亚深蹲



## 10. 深蹲跳





## 11. 相扑深蹲



## 12. 相扑蹲小跳



### 13. 宽距深蹲跳



## 14. 垂直蛙跳



## 15. 深蹲开合跳





## 16. 转体深蹲跳

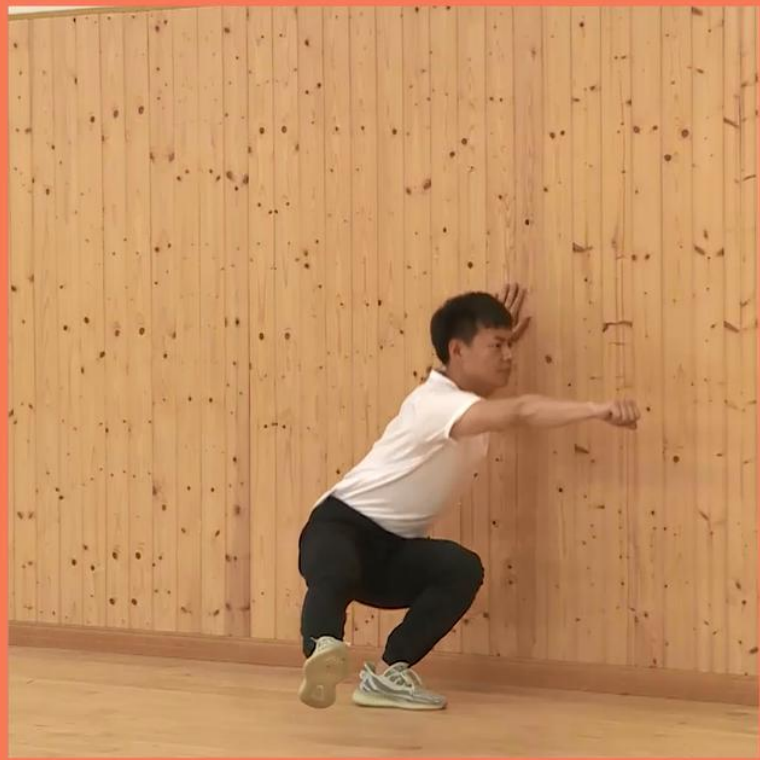




## 17. 蛙跳



## 18. 单侧举腿蹲



## 19. 单腿深蹲



## 20. 交换弓步跳





谢谢欣赏