

「深蹲」運動好處多 但你蹲對了嗎？

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

健康
生活

中榮醫訊 NO. 244

深蹲運動 (Deep squat) 可說是時下健身產業最夯的雕塑曲線、健身強體的訓練方法。深蹲動作可說是一種看似自然又不複雜的動作模式，就像目前常聽到的亞洲蹲 (Asian Squat) 話題，儘管看似簡單的日常動作，但就是有人做不到，且能觀察到每個人姿勢都有落差，造成原因眾多，但可以歸因於身體脊椎 (胸、腰)、骨盆及下肢關節活動度、軟組織 (肌筋膜) 柔軟度、平衡感不足有關，甚至神經系統的動作控制能力也會牽涉其中。所以，臨床上也能透過患者執行深蹲動作來做為功能失調的評估項目。「深蹲」可以有效提升整體核心肌群及下肢肌力表現，但嚴格來說，深蹲運動也不見得適合所有年齡層來進行，針對年長者 (存在脊椎、膝、髖關節病變、平衡失調者) 或兒童實施訓練時，就要特別注意，甚至建議改採修正式淺蹲運動或採其他訓練法取代。儘管民眾可以輕易獲取許多深蹲運動的線上資訊或實際。參與深蹲健身訓練，但臨床上仍時常發現一些民眾因深蹲運動執行不當而造成運動傷害的案例，諸如：腰背部疼痛、骨盆功能失調、髖及膝關節疼痛等問題就醫復健。以下就簡略整理相關資

料跟大家分享，希望提供大家能更清楚認識「深蹲運動」，提供「簡易居家蹲式運動」練習，簡單不過負荷，也能達到深蹲運動的訓練效果。

(小叮嚀：不要刻意去學習任何人的深蹲姿勢，因為每個人身體構造、條件不同，不一定適合您，要能維持正確姿勢與循序漸進的訓練，才能避免運動傷害)

深蹲運動的好處

- (1) 強化全身肌肉群 (尤其是下半身肌肉群)。
- (2) 促進血液循環功能、提升心肺適能。
- (3) 燃燒熱量達體重控制。
- (4) 改善髖、膝關節活動度，減少脊椎傷害。
- (5) 改善年長者平衡感，預防跌倒。

常見失誤的深蹲動作



(圖一) 髖、膝角度不足，深蹲動作角度明顯不足，重心位置高，受力點在膝關節



(圖二) 髖、膝角度不足，重心位置高，易傷膝蓋，且利用脊椎曲度來代償做出深蹲動作



失誤的深蹲動作

看似簡單平常的動作模式，當特別去認真的去注意深蹲動作品質時，往往您就會發現存在動作不標準，這反應了參與動作的關節、肌肉、筋膜及神經系統活化不足，而造成動作不到位或出現代償動作等，因此，持續進行訓練的結果就是運動傷害的開始。圖一、圖二是常見失誤的深蹲動作跟大家分享，作為借鏡。

深蹲的行前訓練

以上描述易見深蹲動作時的錯誤或代償動作模式，那要怎麼避免呢？

第一步：作對（腹式）呼吸，活化橫膈膜，啟動內核心肌群，降低豎脊肌代償收縮。（圖四）

第二步：利用快樂嬰兒姿勢（Happy Baby Yoga Pose）活化髌、膝關節活動度。（圖五）

深蹲運動的基本原則

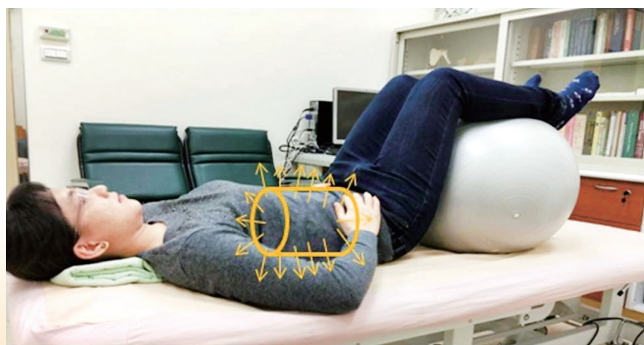
- (1) 放鬆的站直，雙腳打開與肩同寬，雙手平舉往前延伸
- (2) 雙腳尖微往外張約 20-30°，整各腳底穩穩平貼地面（向地下紮根似）
- (3) 縮下巴、避駝背，整體脊椎保持平直
- (4) 下蹲時（想像坐到椅子上），保持上半身平直，慢慢的將臀部往後坐（下蹲彎折部位是在髌關節而非上半身前彎），重心平均落於整個腳底或略重於腳後跟部



(圖五) 快樂嬰兒姿勢動作示範

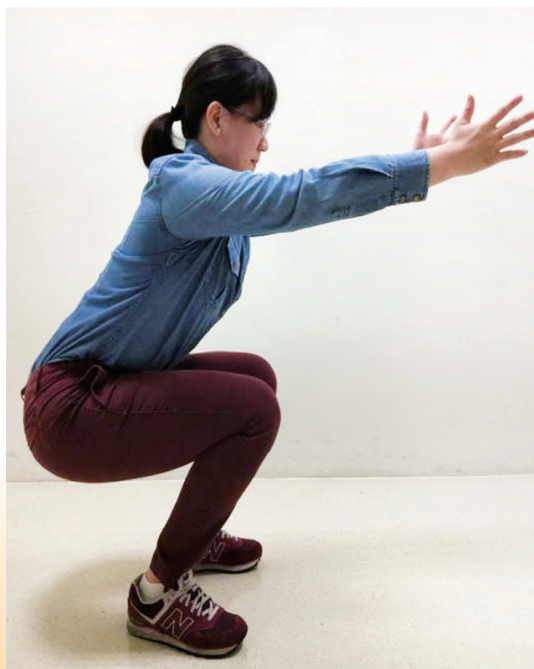
- (5) 膝蓋不超過腳尖
- (6) 下蹲至大腿平行地面程度，維持約 3-5 秒，然後身體站起回原起始姿勢
- (7) 一次重覆做 10-20 次，做 3 回 / 天，視情況增減訓練劑量
- (8) 過程出現不適症狀（膝前疼痛、腰痛等），應先暫停，調整姿勢再繼續練習，如仍有不適，可能代表此運動不適合您個人或尋求專業人員指導後再進行訓練

（如圖六說明）



動作要訣：腹式呼吸，吸氣吸到飽(肚子像顆充滿氣的籃球)，接著保持籃球(腹部)充滿氣(撐住)狀態下，不憋氣，繼續呼吸。(這樣就能啟動內核心肌群)

(圖四) 膈膜活化運動



(圖六) 深蹲運動示範