

防疫宅在家？循序漸進學「深蹲」！

三軍總醫院 代謝症候群防治中心陳思羽 衛教師

疫情期間，很多人都「居家辦公」，英文簡稱 WFH (Working From Home)，即使是不工作的人，也會盡量待在家裡，但這樣生活方式的改變，應當要注意活動量不足的問題，因此，這篇文章會介紹一些居家可做的運動方法，來補充防疫期間缺乏的活動量。





在做運動之前，想了解自己的體能狀態嗎？
您知道政府有訂定出一套標準來檢測國民的體適能嗎？

根據 2018 年所頒布的《國民體適能檢測實施辦法》第 2 條，體適能檢測的適用對象依照年齡來分組（表 1）。相關的檢測方法，可以至「全國法規資料庫」網站查詢「國民體適能檢測實施辦法」。

又或是點此連結進入網站：

law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120013

表 1 國民體適能檢測之年齡、項目及順序

年齡層	檢測項目（照順序排列）	細節
10歲以上未滿23歲	身體組成	身體質量指數 腰臀圍比
	瞬發力	立定跳遠
	肌力及肌耐力	屈膝仰臥起坐
	柔軟度	坐姿體前彎
	心肺耐力	跑走
23歲以上未滿65歲	身體組成	身體質量指數 腰臀圍比
	心肺耐力	登階測驗
	肌力及肌耐力	屈膝仰臥起坐
	柔軟度	坐姿體前彎
65歲以上	身體組成	身體質量指數 腰臀圍比
	肌力及肌耐力	肱二頭肌手臂屈舉 椅子坐立
	心肺耐力	原地抬膝踏步
	柔軟度	抓背測驗 椅子坐姿體前彎
	平衡能力	椅子坐立繞物 開眼單足立

您有聽過深蹲嗎？近年來廣受推崇的深蹲運動，不但可以訓練下肢的肌肉（臀肌群、四頭肌），還可以鍛鍊到核心肌群、腹斜肌、大腿後肌與小腿後肌，可謂是多種訓練，一次滿足。

雖然深蹲聽起來好像很困難，但其實每一個人都可以做得到，透過這篇文章由淺入深的介紹，可以從初階版的深蹲開始，再循序漸進升級成進階版。

表 2 不同等級的深蹲

等級	名稱	注意事項
1	靠牆深蹲	找穩固的牆面，請勿靠門或玻璃
2	椅子深蹲	不要用有滾輪的椅子，避免危險
3	徒手深蹲	可以先扶著穩固的桌椅，後再徒手
4	彈力帶深蹲	進階版：務必先熟悉徒手深蹲後再嘗試
5	背包負重深蹲	進階版：務必先熟悉徒手深蹲後再嘗試

進行深蹲前的準備動作：

- 穿著適當鞋襪，不可赤腳運動
- 適當暖身（包括伸展腿部肌肉）
- 雙腳站姿與肩同寬，腳掌微微外開 15 度
- 上半身抬頭挺胸，眼睛直視前方
- 手臂可交叉在胸前或伸直，保持平衡

深蹲時的動作：

- 緩緩彎曲膝蓋直到與地面呈 90 度，重心放在腳後跟
- 膝蓋彎曲時，注意不要讓膝蓋超前過你的趾頭
- 膝蓋伸直時，慢慢地起身

※過程中切記：上半身抬頭挺胸，眼睛直視前方

深蹲後要記得：

- 補充水分
- 補充蛋白質，增進肌肉生長
- 運動後應做舒緩的收操，可用筋膜槍來舒緩

深蹲運動影片連結

<https://www.youtube.com/watch?v=D98nDuQnylg>

表 3 深蹲種類與圖片示範，以及文字說明

深蹲種類	圖片示範	說明
靠牆深蹲		練習感受大腿出力，每次維持15-30秒以上。依能力每天做2-8次
椅子深蹲		用穩固的椅子輔助，緩慢坐下再站起，訓練大腿肌群，每次做10-20次以上。依能力做2-4組
徒手深蹲		初次嘗試可手扶穩固的桌椅，保持上半身挺直，膝蓋下蹲不超過腳尖，每次做10-20次以上。依能力每天做2-4組
彈力帶深蹲		藉由阻力進行進階訓練，提高腿部肌肉量及肌力，每次做8-15下以上。依能力每天做2-4組
負重深蹲		同上

※如果在運動過程中有感到任何的不適，請立即中止運動。如果不確定自己是否適合做深蹲運動，或是對於深蹲運動有不懂的地方，敬請詢問您的復健醫師、物理治療師或專業健身教練。

圖 1 深蹲姿勢注意事項



參考資料：

1. 全國法規資料庫. (2018) 國民體適能檢測實施辦法. Retrieved October 29, 2021, from <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0120013>.
2. Webmd (n.d.) Health Benefits of Squats. Retrieved October 2, 2021, from <https://www.webmd.com/fitness-exercise/health-benefits-of-squats>.

網頁版圖文：

<https://www.mpnicare.org/post/%E9%98%B2%E7%96%AB%E5%AE%85%E5%9C%A8%E5%AE%B6%EF%BC%9F%E5%BE%AA%E5%BA%8F%E6%BC%B8%E9%80%B2%E5%AD%B8%E3%80%8C%E6%B7%B1%E8%B9%B2%E3%80%8D%EF%BC%81>