

強化下肢運動升呢

防潛在的傷害。資訊，介紹數個下肢肌力訓練，幫你增強運動表現，同時預防不足以致支撐膝蓋關節時，便很容易引發膝蓋疼痛。小編搜集進行跑步、行山、踩單車等運動時，相信不少人都試過

下肢佔全身肌肉70%，無論是增肌還是減脂，下肢肌力的訓練絕對不可缺少。事實上，強化下肢肌肉可讓各項運動表現更出色，全因以下幾個重要的原因。

■改善體態：當肌肉無力時，踏出的每一步都是在傷害自己的身體，良好的下肢肌力可以幫助維持正確的姿勢，減少因姿勢不當引起的肌肉不適或骨骼問題。

美國田徑教練認為，只要強化從足部肌肉到臀大肌到膝蓋附近的肌群，就能幫助吸收跑步衝

擊，避免疲勞而導致姿勢不佳。她說：「你每踏出一步，整個身體都必須保持平衡，維持挺直姿勢，同時避免扭轉或側彎。」

■預防受傷：進行運動時，膝蓋痛、臀部痛、腿部拉傷等問題都很常見，其中運動強度太高是造成受傷的原因之一，但「姿勢不佳」和「肌肉無力」也不能忽略，所

以一定要好好訓練，增強下肢肌力，為關節和脊椎提供足夠支撐。

■增爆發力：肌力訓練幫助我們更快速、更有力地完成動作，像是短跑、跳躍、投擲等運動，對於需要連續爆發力的籃球、排球、拳擊等運動，也能提高競技表現。

■強化耐力：有一項針對跑者的研究發現，從來沒有做過肌力訓練的人在每周3天肌力訓練後，所有人體重沒有任何顯著增加，肌耐力卻有所提升，所以別再怕重訓（重量訓練）會讓你練得太強壯了。強健的腿部肌肉幫你提高肌耐力，雙腿越有力，就能跑得越遠。



1

1 深蹲(Squat)

深蹲可訓練大腿、臀部、大腿後肌，同時可以增強骨頭、韌帶和橫貫下半身的肌腱。

■手持壺鈴/啞鈴/徒手，雙腳與肩同寬或稍微寬於肩寬，腳尖微微外展。

■挺胸收緊核心，將臀部慢慢向後推，盡量使膝蓋保持與腳尖方向一致，全程保持背部挺直。

■下蹲至大腿與地面平行（或者身體允許範圍內），保持腿部肌肉繃緊，將身體向上推回起始位置。

注意：進行動作時身體保持挺直，不駝背和拱腰。



2

2 分腿蹲(Split Squat)

分腿蹲是一種常見的下半身運動，可以訓練你的肌力、平衡、穩定和協調能力。

■雙腳採取前一後站姿，並找到合適站距，腳尖與膝蓋朝向正前方，確保後臀不會向外轉動。

■將重心移到前腳，前腳掌平均受力於地面，後腳為輔助腳，幫助保持平衡。

■對齊軀幹並下蹲，過程保持挺胸、收緊核心，直到後腳膝蓋碰到地板，後腳跟這時會離開地板。

■感覺到前腿的收縮後，收緊你的核心和背部，前腳掌發力將身體推起，回到起始動作。

注意：分腿蹲可以針對單邊力量不平衡進行訓練。



3

3 保加利亞分腿蹲 (Bulgarian Split Squat)

保加利亞分腿蹲是大重量的深蹲，因為身體八成重量都集中在前腳上，而且行程拉更長，所以做起來會更加吃力。

■使用單腿蹲舉機或是找一個高度適合的台階，雙腳與肩同寬，將右腿抬起，將腳背放在長槓上。

■右腳移動到合適的位置，確保當你蹲下時，右膝不會超過腳趾。

■收緊核心時，肩膀自然下沉，保持挺胸、收緊核心，用臀大肌的力量慢慢向下蹲。

■右腳利用大腿的力量向上推，恢復起始動作。

注意：它可以進一步增加你的肌肉強度和耐力，由於難度更高，需要更好的核心穩定性和平衡能力。



4

4 臀橋(Glute-Bridge)

臀橋是個必練的經典動作，能強健臀部肌群、大腿後側肌群、與核心肌群，對穩定下背、髖部都很有幫助，想鍛煉出臀部曲線的人也務必要從臀橋開始訓練。

■平躺在瑜伽墊上，雙手輕放身體兩側，雙腳與肩同寬、自然屈膝，膝蓋與腳尖方向保持一致。

■吸氣預備，想像將腳跟踩入地板，吐氣時由臀部啟動動作，將核心、臀、腿往上抬，讓胸部到膝蓋呈現一直線。

■停留兩秒，慢慢吸氣，回到起始位置，並重複動作。

注意：可以負重進行，但必須量力而為。

5 單腿硬舉 (Single Leg Romanian Deadlift)

單腿硬舉除了可以訓練下肢肌力、肌肥大、並打造翹臀以外，同時也能訓練平衡力，藉此提升生活品質與運動表現。

■手持壺鈴/啞鈴/徒手，採前後分腿站姿，腳尖朝前並讓膝蓋與腳尖朝同方向，維持骨盆與脊柱在良好曲線，腹部核心穩定。

■膝關節微彎穩定，吸氣時，啟動髖關節往後推，上身自然前傾，並維持良好體線，意識專注於臀部肌群。

■吐氣回起始位置，保持肌肉張力並配合呼吸吐氣。

注意：訓練者需要核心肌群來維持平衡，注意不要令身體重心偏移。



5

*以訓練肌耐力來說，每個動作可做3組，每組12至15下（可依個人體能狀況調整）。如果有特定的健康狀況或身體問題，建議在專業教練建議下訓練。