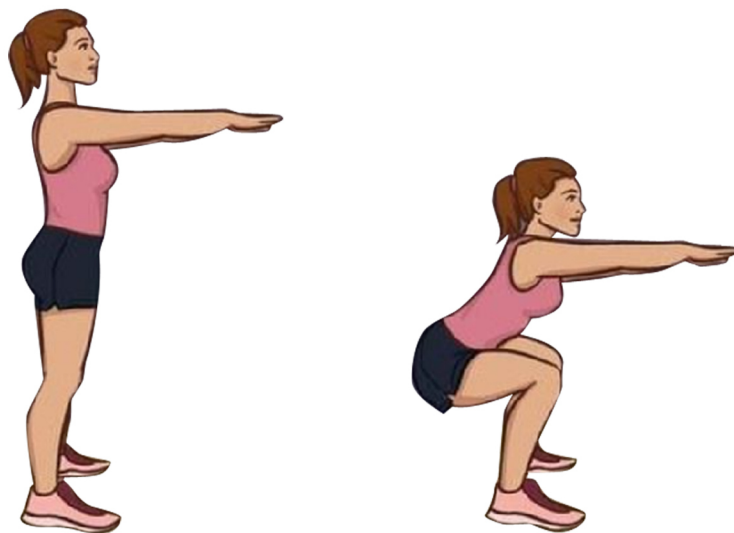


深 蹲



动作指导

- 1、手臂前平举，双脚打开与肩同宽，脚尖朝前做深蹲动作；
- 2、臀部往下坐，膝盖与脚方向一致，膝盖不要超过脚尖。

训练目的

深蹲训练刺激臀部肌肉，训练后侧链，强化后侧链功能，改善形体，缓解腰背痛，保持良好姿态。

训练频率