

COSMOPOLITAN



**Publication:** Cosmopolitan

**Date:** July 2011

**Frequency:** Monthly



# COSMOPOLITAN

## 拉出健美體態

**Keff Wong, Iso Fit物理治療師/普拉提運動治療師**

**Q：如何通過Pilates能夠達致收腹？**

**A：**不少女生會以sit up作收腹運動，然而，有些人進行了良久的sit up，腹部還是突出，甚至乎有腰痛，關鍵在於他們沒有運用正確的肌肉，鞏固脊椎，由內而外，逐段幅度練起。而Pilates運動主要針對深層軀幹肌肉的控制(包括腹橫肌、會陰肌肉、背部的多裂肌等)，由內而外來穩定軀幹，拉長脊椎，強化和伸展肌肉，從而平衡身體，改善身形和姿勢。Pilates運動儀器主要是提供不穩定的狀態和低負重量，刺激身體去喚醒沉睡的深層肌肉，鍛鍊出緊緻、修長、平衡的肌肉。配合其他的Pilates運動如teaser、roll up、hundred、side to side和side lift，也是針對收腹，加上正確的呼吸及運動模式，一般情況下，於六至八星期(以每星期三次計算)的鍛鍊後就能達致明顯收腹。



**Q：有關Pilates提倡的effective breathing，對於健美身形有甚麼好處？**

**A：**Pilates呼吸注重有效率的呼吸模式，吸氣時肋骨向兩側和背部擴張，使空氣能完全進入肺的底部，同時要保持會陰肌肉及深層腰腹肌肉收緊來穩定脊椎。這種呼吸方法能使肺活量增大，身體能吸入更多氧氣，使運動時產生更多的能量，燃燒更多的脂肪；其次便是增加肋骨和胸椎關節的活動性及放鬆頸膈肌肉，可改善縮膊寒背的姿勢，使人看起來更有精神和活力。

**Q：不少女生愛跑步來修身，有時效果未如理想，甚至導致腳粗或下半身肌肉鬆弛，這是否與平日步行的姿勢有關？**

**A：**很多人跑步時也會發出「砰砰」聲響，這多是由於他們沒有運用深層軀幹肌肉來穩定脊椎和盆骨，使力量向下沉，令下肢不穩定和負重增加，從而發出巨響。更甚的是有些人天生有扁平足加上臀部外旋肌弱及盆骨前傾(可由於深層軀幹肌肉不穩定、不良姿勢、回頭肌或骨寬屈肌太緊)，使膝關節向內旋及肌肉發力不平衡。這種不良跑姿會減少了臀部及後大腿肌肉的參與性，相反加重了四頭肌(大腿前方肌肉)及小腿肌肉的負荷，導致局部肌肉過於發達，。久而久之，增加了患上盆骨關節和腳蹠痛的機會。Pilates運動可強化深層肌肉而穩定軀幹、脊椎、盆骨，通過改善大腦對身體的控制及姿勢認知，可改善不良的跑姿，從而改善下肢線條，減少受傷機會及提升跑步的表現。

**Publication:** Cosmopolitan

**Date:** July 2011

**Frequency:** Monthly