

# FASHION AND BEAUTY MAGAZINE

ISSN 1560-6031  
4 895057 600480 OL華麗 ×

# Fashion & Beauty

Vol.361 22/11/2010  
逢星期一出版  
一書兩冊  
**\$10**

徐子珊  
雙面人

★ 冬日冷色眼影進修班  
★ 10蚊店假眼睫毛大測試  
★ 大熱毛鞋大搜查  
★ 秋冬護理篇從頭滋潤到腳

2011  
運程總預測  
愛情·投資·事業·健康  
星座·靈性·命理·占卦·命理  
風水·命理·命理·命理·命理

隨書送  
2011  
運程天書

編輯部嚴選  
秋冬 Cool派 VS Sweet派  
**大熱襖**

twist送D&G真皮手袋  
及Dolce & Gabbana銀包 | 送80份LÚCIDO-L  
美髮系列 | 送80份艾詩  
芬香美白系列

**Publication:** Fashion and Beauty Magazine

**Date:** 22 November 2010

**Frequency:** Weekly

**Readership:** 200,000



# FASHION AND BEAUTY MAGAZINE

Trial  
Editor's

## Gyrotonic 收身運動

飲食不節制，加上疏於運動，令體重在半年內急速上升，近日已去到不能容忍的地步，所以我已決定「的起心肝」，努力運動。

可惜在 gym room 做 gym 對我來說太沉悶了！幸好最近發現了一種新運動叫 Gyrotonic，它是種全身的運動訓練，早已在韓國、美國及澳洲的健體中心十分流行，每套健體器具都設計奇特，由滑輪塔及1套輪盤組合而成，可讓你做出全身及全方位的打圈動作，再配合呼吸，便可讓身體每寸肌肉得以強化及伸展，更可加強每組肌肉的協調能力。

看教練示範的時候還以為很容易，但到了親身上場，便發覺有點難度，如身體及肌肉不協調，經常用錯力，不知應是哪組肌肉用力、哪組肌肉放鬆，幸好有專人教導。它比起一般運動更能鍛煉到深層肌肉，亦可改善不良姿勢，連荷里活影星 Julianne Moore、Liv Tyler、NBA 球星 Shaquille O'Neal 都是這套健身器具的 fans。

另外，還有 Pilates Reformer 健體法，Pilates 是需要1套創新的儀器 Reformer、Trapeze Table、Wunda Chair 和各種各樣的 barrels 組成，利用這系列儀器，可以進行超過500種不同的運動，同樣是鍛煉及協調深層肌膚，因為儀器有一定重量，而且需要慢動作進行，所以比起 Gyrotonic，更需要肌肉力量。

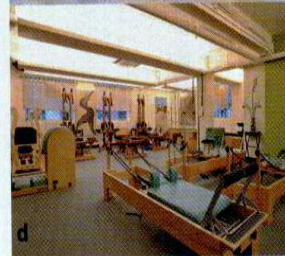
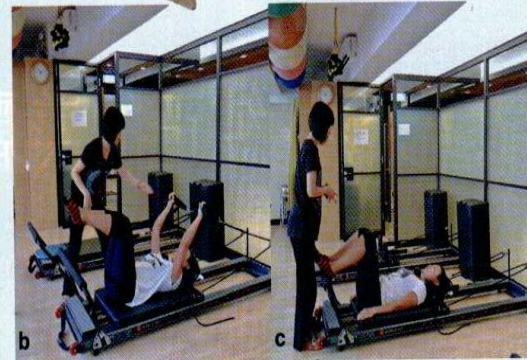


Ruby  
Senior Reporter

Iso Fit

地址：中環雲咸街43-55號余悅禮行8字樓  
電話：2973 0171

Text / 比·Rebecca  
Design / Sabrina



a/ 這是 Gyrotonic 其中一種健體器，外表看似是行刑工具，不過卻可鍛煉身體的不同肌肉。  
b&c/ Pilates 健體法就像做 gym 器械的感覺一樣，不過它是躺在墊上進行，仍然需要用肌肉力量，並配合手腳去支撐或拉起器具。  
d/ 房中放了多種 Gyrotonic 的不同健體器。

Gyrotonic 運動 \$375/1小時 (每班最多3人)  
Pilates Reformer \$220/1小時

**Publication:** Fashion and Beauty Magazine

**Date:** 22 November 2010

**Frequency:** Weekly

**Readership:** 200,000