

# The Sun

## 健怡樂

不少OL以運動除了想改善健康，更希望改善體態。普拉提(Pilates)是專門訓練肌肉力量及柔韌度，不用過水也可以鍛鍊全身線條。雖然，對任儀難以理解，而在一般的康復Pilates以外，還可配合適當器械訓練全身，加強收效。

文：Olivia 攝：Kent  
攝特兒：Burmie Wong

## 器械普拉提

### 輕鬆塑造線條美



輕輕鬆鬆就可以改善體態，抵玩！  
(設計對白)

**以** 創之者Joseph Pilates命名的Pilates運動，已有40歷史，原意是透過一系列的伸展動作，增加肌肉力量，以校正體位及復康之用，時至今日已發展成一項普及健身運動。此運動強調思想控制肌肉及調節呼吸的重要性，在運動期間令運動者達身心和諧。

**伸展鍛煉—Take過**

上班族長時間對着電腦工作，腰痠背痛乃是家常便飯，加上生活忙碌，疏於運動，令僵硬的肌肉無法伸展，容易導致肩膊、駝背等錯誤姿勢，影響健康和體態。而以伸展動作為主的Pilates，正正適合身體勞損的朋友。Ino Fit導師Maria表示：「Pilates大部分動作集中鍛煉背、腹及臀部肌肉，但由於以伸展為主，因此有效收緊肌肉的同時，卻不會出現過分操練令體形變得厚大的問題。」

Maria又指，Pilates可分為桌上進行及器械輔助兩種：「其實兩者原理一致，不過一般的康上Pilates對運動者體態要求較高，譬如有些動作需要靠肌肉內作支撐，初學者或許會感到吃力。至於器械Pilates則可讓你在器械的輔助下，正確做出Pilates的動作，並給予適當阻力，在伸展同時增進肌肉力量，比桌上Pilates有多一重體態效果。」

**器械知多啲**

這部Allegro Reformer是器械Pilates常用的儀器之一，備有軟墊、彈簧、繩索等工具，協助固定身體位置，便可發放或橫放，為簡單的動作增添變化。

**平躺式**

Step 1  
腳踩雲上機器，雙腿合攏，向上伸展至90度角。

Step 2  
吸一口氣，雙腿保持伸直，然後往下移動，盡量與身體成水平。

**功效：**  
鍛煉腹部肌肉及伸展腳部，連帶動作可伸展及鍛煉脊椎及腰骨。

**坐立式**

坐下，腰背挺直，頭頸前伸，雙手交疊於膝蓋上，雙腳並上堆成水平，雙腳並上堆成水平，雙腳並上堆成水平，雙腳並上堆成水平。

**功效：**  
其動作則保持不變，讓頸部慢慢往後移，讓頸部慢慢往後移，讓頸部慢慢往後移。

**俯衝式**

Step 1  
身體向前俯，坐骨緊貼滾輪，雙手輕放於手肘，雙腿伸直。

Step 2  
雙手伸直，帶動身體往後移，滾輪滾動。

**功效：**  
伸展上半身，強化手部及背肌。

**肌肉影響！**

祝儀兒  
Burmie：「原來我的背肌好緊，可能平日用電腦打字時，習慣性地轉頭所致，不過做完器械Pilates後真係覺得全身鬆呢！」

**康之選 低價试玩新運動**

喜歡玩器械的朋友，有否聽過Gyrotonic®這全新運動？由前舞蹈員兼體操好手Julia Horvath創立Gyrotonic®健身系統，結合了舞蹈、體操、武術及游泳項運動的動作組合，借助裝有滑輪和皮帶的獨特健身器材，可配合適量阻力作轉性的動作，有效鍛煉身體。現在有體操中心於11月21日提供低價试玩1小時，費用還會作慈善用途。

**【星期日伸展天】**

日期：11月21日  
時間：10:00am至4:00pm  
地點：雲咸街永悅樓行  
費用：\$75 (原價\$375)  
查詢：2869 8630 (需預約)

通料：SMS (852) 6500 6500 MMS ireport@on.cc 報料請瀏覽《人人做記者》使用條款 網址：ireport.on.cc 網絡商可能會收取訊息發送費用