

用手指印開唇膏，色調會更透徹，效果更貼服。

返老還童健體班

有研究報告指出，每日只要運動15分鐘，就可以多活3年。說到底，為健康着想，大家都應抽時間做運動。位於中環的Iso Fit，針對上班族的工作時間表，上課時間任由學員決定，非常有彈性。

Iso Fit主打Pilates（普拉提斯）健體課堂，教練Ming指出，Pilates健體法是由Joseph Pilates在20世紀早期獨創，除了一系列的蓆上運動，另配合不同的儀器如Reformer、Trapeze table等，可進行500種不同及有效的運動。

回復正確活動姿勢

「Pilates着重肢體和肌肉的伸展，即使孕婦亦可以做。大家都會對年老感到憂慮，害怕容貌改變，會花盡金錢購買護膚品阻止皺紋出現。除

撰文：陳靜雯 攝影：梁細權、受訪者提供了保持美貌，想年老時活動自如，就一定要注意鍛練身體。」

Ming謂香港人因長期坐在Office或站立姿勢不正確，容易引致肩、頸、腰、腳等痛症。健體課堂的目的是令學員回復正確的活動姿勢。「皺紋能出賣年齡，然而活動姿態也能透露年齡的秘密。姿勢正確的話，有助減慢衰老的過程。」

由於Pilates並非心肺功能鍛練，所以不會對關節構成重大負荷。而運動時配合深呼吸鍛練，為血液提供大量氧氣，運動後精神更見飽滿。



抗高跟鞋壓力法

導師Ming教上班族一款簡單運動，有助舒緩肌肉緊張，對下背部冗肉疼痛症狀亦有正面作用。

做法是：先脫下高跟鞋，赤腳站在樓梯邊，以腳趾及前腳掌支撐身體，後腳跟放鬆，上下移動2至3分鐘即可。



店內提供不同的生果及小食，運動後可補充體力。



Iso Fit備有Allegro、Reformer及Trapeze table等健體儀器。

設私人及小組課堂，每堂1小時。首課導師會要求學員做出指定動作，找出需要強化的部位。



Iso Fit

地址：中環雲咸街43-55號余悅禮行8樓802-805室
電話：2869 8630
Pilates收費：\$220起/堂（小組）
\$1,500/堂（私人）