

PRIME

ELLE HK

HONG KONG  
http://www.elle.com.hk

ELLE  
beauty & health

章子怡獨立宣言

300+  
BEAUTY HOT PICKS

年輕十年化妝術

秋冬妝容·髮式潮流特集

美容編輯推介  
**<\$100 BEST BUYS**

整容前必須心理課  
破解不育疑團

FALL  
BEAUTY  
TRENDS

SOLD IN CONJUNCTION WITH THE SEPTEMBER 2009 ISSUE OF ELLE HONG KONG

**Publication:** ELLE HK  
**Date:** September 2009  
**Frequency:** Monthly

# PRIME

## ELLE HK



**Publication:** ELLE HK  
**Date:** September 2009  
**Frequency:** Monthly

**備**受外國明星及運動員追捧的Pilates，近年在港越趨流行。但其實此項運動的歷史並不短，其起源可追溯到第一次世界大戰時期。Pilates由德國籍的Joseph Pilates所創，由於Joseph年少時體弱多病，故一直致力追求強健體魄。他不但練習瑜伽、體操，甚至研發出一套專門鍛煉深層肌肉的運動。大戰爆發期間Joseph被軟禁在集中營，他在營內利用這套運動替囚犯的室友進行物理治療，令他們的肌肉恢復力量，是為Pilates的雛形。一九二五年，Joseph移居紐約開設studio教授這項運動，吸引不少舞者及芭蕾舞員，自此Pilates開始在坊間廣泛流傳。

### 恢復身體平衡

都市人經常腰痠背痛，除了因為緊張、壓力，日常生活中的壞習慣和錯誤姿勢也是幕後黑手。好像不少女士時刻「挺胸兀背」尋求塑造迷人S形身段，可是這個有違自然的姿勢其實會增加背部及腰後的肌肉負荷，長此下去肌肉當然會痠痛不適，影響健康，而Pilates正是治療又治本的解決之道。

iso fit的導師Rachel解釋，當身體部位擺位不正，肌肉便會失去平衡。Pilates講求core alignment，透過動作校正身體軸心部分(Core)，即腰、背及臀部的排列位置，從而令身體達到平衡的狀態。不但有復康功能，亦能提升對自己肢體的認知，有助改善姿勢及體態，更可預防因姿勢錯誤所帶來的不良影響。

### 席面 vs 器械

Pilates可以器械輔助，亦可如瑜伽般在席面上進行。初學者應先從哪一種學起？無論是器械Pilates還是席面Pilates均可訓練全身，前者利用基本常用的儀器Reformer進行，它能將身體固定於正確位置，透過擺位可清楚看見身體哪部分出現問題，同時更可配合彈簧等小道具集中訓練某組肌肉，確保動作做得正確。相反，後者則是百分百「靠自己」，雖然同樣做到動作，但卻有可能用錯力而影響效果。

任何體形與年齡的人士都適合練習Pilates，甚至孕婦皆宜，因為它既可舒緩腰痠痛，亦可令產程更順利。建議初學者一星期練習兩次，並事先向導師說明個人身體健康狀況，有助導師度身設計更適合的動作。過程中如有不適應該立即告訴導師，別勉強完成動作，以減低受傷機會。

撰文 / Rachel Lau  
導讀 / Iso Fit

www.elle.com.hk



### 動作1 Pilates 動作示範

Reformer是Pilates最常用的基本儀器，它可幫助學員更有效鍛煉及舒展肌肉，塑造完美體形。  
雙腳分開站立，張開雙臂，彎腰把左手向下伸向右腳，然後換邊所做。主要鍛煉腹部肌肉及平衡力。



### 動作2

坐下，左腳彎屈與右腳前後屈成九十度，右手輕扶橫杆，提肘左手，上身向右傾，有助伸展兩側肌肉及胸膈。



### 動作3

身體向臥，雙手平放兩旁，腳掌貼於橫杆上，提肘壓骨，使大腿跟上半身成一直線。除可鍛煉度和臀部，亦可活動大腿筋及背骨關節。



### 動作4

除了Reformer，學員也可利用比較大型的Trapeze table進行練習。先伏在席上，雙手捉着橫杆，再向上提升上半身，可舒展胸、腰及背筋肌肉，也令上半身姿勢更為挺直。



### 異曲同工——Gyrotonic

近年新興的Gyrotonic由前舞師具維維維好手Julia Horvath於三十年前發明，原理跟Pilates大致相同。Gyrotonic主要由轉軸、體操、武術以及游泳動作組合而成，透過運用裝有滑輪和皮帶的器械，配合適量阻力做出針對胸、腰及背的各式動作，同時鍛煉核心肌肉及重塑身體線條，聽說Madonna、Teri Hatcher及Kim Cattrall也是玩家。

Gyrotonic跟Pilates一樣有助提升身體的柔軟度及耐力，尤其適合骨質活動較式較弱的人士。系統由一個球式轉軸和一條轉軸組合而成，可透過加大阻力的行展動作，加強伸展及鍛煉肌肉。



REX SHARPEY / KWOKCH HUBB

ELLE 155