

# COSMOPOLITAN

cosmo fitness

## Stretch & Strengthen

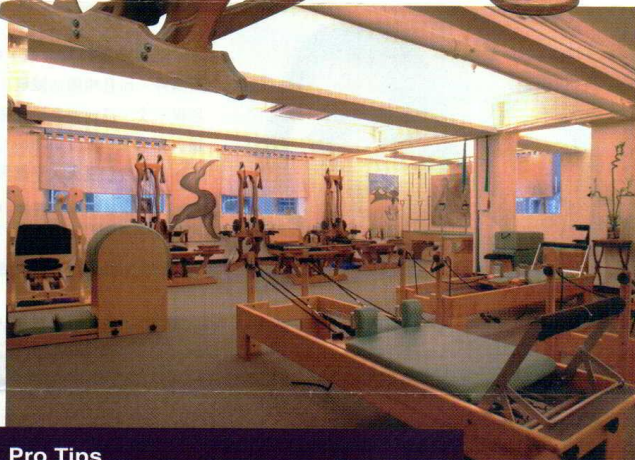
過去二十年，Pilates在北美洲成為其中一種發展得最快的運動，而且在亞洲亦愈來愈受歡迎。而和Pilates原理大致相同的Gyrotonic，就是借助裝有滑輪和皮帶的特定健身器械，結合游泳、瑜伽、舞蹈、武術及體操動作於一體，並配合適量的阻力來做迴轉性的動作，以鍛鍊肌肉及身體的線條。

by Sally Tse



對於鍾愛運動及舞蹈的人士，Gyrotonic可說是在Pilates外的另一選擇。這種獨特的健身系統是由前舞蹈兼體操好手Juliu Horvath創立，主要由舞蹈、體操、武術以及游泳的動作組合而成。透過運用一系列設計巧妙的器材，同步伸展和強化身體，能幫助增加動作範圍和身體各部分的協調，而這些動作更有助刺激全身能量的流動。它是一種具療效的調節身體功能運動，尤其適合姿勢欠佳和脊骨活動模式較差的人士，有助達致提升身體的柔軟度、肌力和修身功效。

Iso Fit的訓練總監，亦是國際認可的Pilates及Gyrotonic高級專業教練Dawna Wayburne解釋：「Pilates和Gyrotonic的健體效果相同，只是兩者分別利用不同的動作模式來鍛鍊你的核心，亦即是被稱作Powerhouse(動力室)的核心肌肉，此核心肌肉能使日常動作更流暢及更有效率。我們預計，只需要幾節練習後，便可以看見明顯效果，你更會發現自己因姿勢改善而站得更筆直、因肌肉更緊實而重拾腹部及全身的線條。」 COSMO



### Pro Tips

- Gyrotonic系統能讓人做出全方位的動作，活動幅度較大，故建議曾受運動創傷初癒人士，先練習Pilates這種動作較平面的運動，再循序漸進接受Gyrotonic治療。
- 由於Gyrotonic始終是設計給舞蹈員使用，有些動作對普通人來說或會較複雜，因此必須由專人指導。
- 除了懷孕初期的婦女及小朋友，大部分人都可進行Gyrotonic。

photo courtesy of Iso Fit