

# LISA MAGAZINE



**味道生活**

LISA LIVING YOUR FAMILY MAGAZINE

全港唯一  
中·英·菲·印尼文  
四語食譜

NOV 2010  
一書兩冊  
\$18 \$35

Cover Story 蔡卓妍

Beauty  
保護妳的手腳

Fashion  
秋冬針織搭配

Interior  
**裁縫師之家**

Kids Life  
豎琴慈善教育

Travel  
台南文化藝術之旅

Lessons  
新法教英文楊婉儀

Hip Mom  
溫柔媽媽徐淑敏

**21<sup>st</sup> ANNIVERSARY SPECIAL**  
位創作達人的  
**夢想家居**

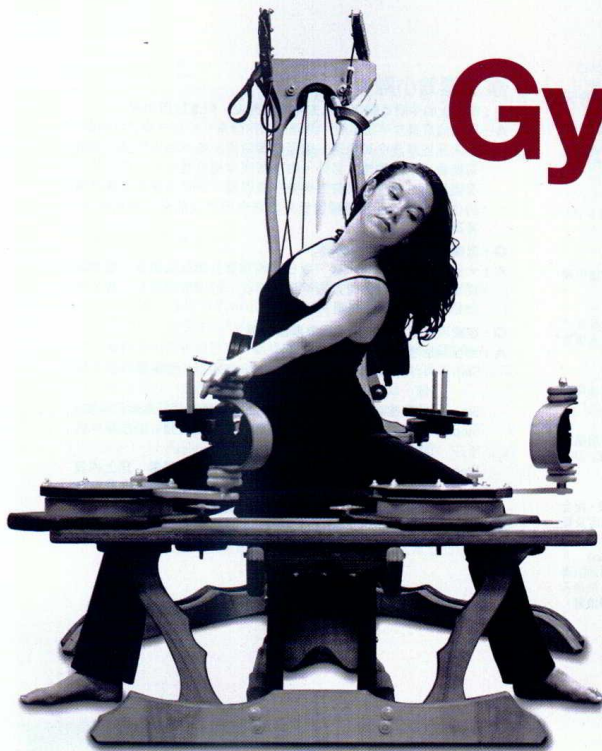
WALTER KEI · 馬文龍 · HEYMAN POON · 楊志超 · TOMMY LI  
FUMIE SHIBATA · 楊柳岸 AND MORE...

**Publication:** Lisa Magazine

**Date:** 8 November 2010

**Frequency:** Monthly

味道 Well-Being



Iso Fit 的訓練總監 Dawnna Wayburne，亦是國際認可的 Pilates 及 Gyrotonic 高級專業教練。

## Gyrotonic

**從心鍛鍊** 在運動的過程中，大部分人認為要做到汗流浹背、耗盡力氣至全身癱軟，才算是徹底的身體鍛鍊。劇烈運動，也許對現今忙碌的都市人來說，所消耗的體力實在太大。而近年興起的 Gyrotonic，相信對那些希望達至運動量大，有效修身、改善姿勢和柔韌度而不用大汗淋漓的現代人來說，是一項相當不錯的身體訓練！ Text：Trace



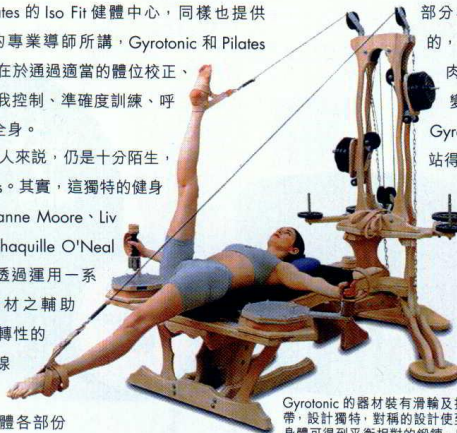
健體中心佔地 2,500 平方尺，齊備各式各樣的 Pilates 和 Gyrotonic 設備，能夠滿足任何體能程度的各人的需要，幫助他們達到健體目標。

由前舞蹈兼體操好手 Juliu Horvath 在 30 年前創立的 Gyrotonic，主要由舞蹈、體操、武術以及游泳三種運動的動作組合而成。在香港，首間引入 Pilates 的 Iso Fit 健體中心，同樣也提供 Gyrotonic 課程。據 Iso Fit 的專業導師所講，Gyrotonic 和 Pilates 的原理大致相同，目的同樣在於通過適當的體位校正、核心訓練、集中力訓練、自我控制、準確度訓練、呼吸調節和流暢的動作來訓練全身。

Gyrotonic 對大部分香港人來說，仍是十分陌生，普遍程度未必及瑜伽、Pilates。其實，這獨特的健身系統在荷里活十分盛行，Julianne Moore、Liv Tyler，以至 NBA 籃球明星 Shaquille O'Neal 都是 Gyrotonic 的愛好者。透過運用一系列設計巧妙的 Gyrotonic 器材之輔助下，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，同步地伸展和強化身體，幫助增加動作範圍和身體各部份

的協調，從而刺激全身能量的流動。

雖然不同的 Gyrotonic 器材，使用方法各異，所訓練的身體部分亦有不同，不過，Gyrotonic 健體的最終目的，是讓我們的「Powerhouse（動力室）」核心肌肉得到鍛鍊，日常動作上的陋習也得以矯正，變得更流暢。Iso Fit 導師更表示，持續進行 Gyrotonic 鍛鍊的人，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。



Gyrotonic 的器材裝有滑輪及拉帶，設計獨特，對稱的設計使到身體可得到平衡相對的鍛鍊，身體各部份得到協調。

### Gyrotonic 課程資料：

對象：任何年齡人士  
收費：一對一教授，首堂 assessment \$500/58 分鐘，及後 \$575/58 分鐘；另有小組教授，\$375/60 分鐘  
地址：Iso Fit 中環雲咸街 43-55 號 8 樓  
電話：2869 8630  
網址：<http://www.isoFit.com.hk>  
備註：上堂時穿上寬鬆舒適的服飾及只窩穿襪子