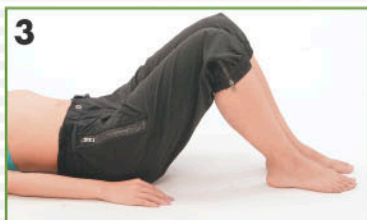
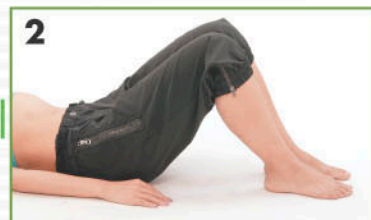


# 普拉提入門3式

## 一式：收緊深層盆底 尋中心點



3 當盆骨向上移到最大幅度時，即尋到中心點及固定盆骨，為其他運動作好準備。



2 收緊盆底肌肉及腹橫肌：盆骨向上向下移動，身體不能移動；



1 平躺軟墊上，雙手平放身旁，雙肩下沉，臀部貼緊軟墊，雙膝屈曲；

## 二式：收緊深層腹肌 鬆弛脊骨



3 繼續提升至肩膀位置，當腰、臀及雙膝成一直線，感覺所有脊骨已離開軟墊時，吸一口氣，然後慢慢從肩膀開始，感覺脊骨逐節放回軟墊上，同時慢慢呼氣，上下為一次，共做四至六次。

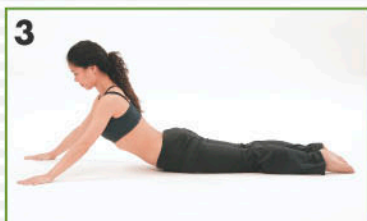


2 先吸氣，慢慢提升及腰部，感覺脊骨逐節離開軟墊，同時慢慢呼氣；

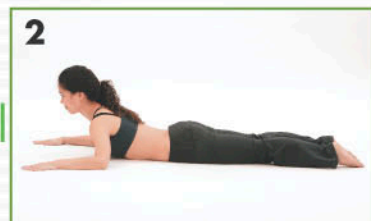


1 平躺軟墊上，雙手平放身旁，雙肩下沉，臀部貼緊軟墊，雙膝屈曲；收緊盆底肌肉及腹橫肌，尋到及固定中心點及盆骨；

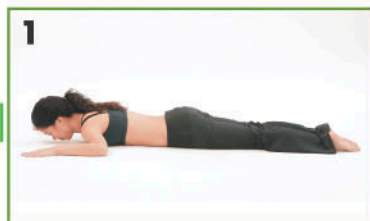
## 三式：收緊深層背肌 治療寒背



3 肩頸用力帶動上半身向上，雙手伸直支撐上半身，頭、頸及背成一直線，然後再吸一口氣，緩慢放下呼氣，上下為一次，共做四至六次。



2 先吸氣，然後肩頸和上半身慢慢提升，同時慢慢呼氣；



1 面向下，雙手與肩膀同闊平放，雙肩下沉，大腿貼緊軟墊，雙腿伸直；收緊盆底肌肉及背肌，穩固盆骨、雙肩及脊骨這三個中心點；



# 好線條 Pilates 大法



物理治療師 吳妙枝

### 養

和醫院物理治療師吳妙枝 (Silvia) 指出，普拉提運動由德國人 Joseph H. Pilates 於第一次世界大戰期間，為行動不便的軍人設計復康運動時所研發，最主要是鍛煉人體最深層的肌肉，建立穩健的肌肉作後盾，不論做任何類型的運動，效果會更加明顯及安全。

### 身體郁肌不動

其實不少人做運動或跳舞，只學會外表形態，以為舞動或收緊表面肌肉，就等如達到運動效果，殊不知身體深層的肌肉還在「睡覺」，這樣運動就等如在肚皮上塗抹減肥藥膏一樣，只做了表面工夫，得不到真正的成效。

### 緊肌肉正軸心

甚麼是深層肌肉？如何鍛煉？Silvia 指出，深層肌肉就是指穩固人體脊椎的盆底肌肉、深層腹肌及深層背肌，如果這三處肌肉積弱，盆骨及雙肩位置不夠穩，中心點的脊椎位置亦不夠正中，神經及肌肉就會被擠壓。情況就如泥土鬆散，上面的樹幹就不能穩健生長，所以只要收緊這三處肌肉，就等如穩定脊椎，扶正人體軸心。

### 意志力收效用

其實不少運動的動作與普拉提十分相似，但問題是有無用普拉提的精神去做。Silvia 表示，普拉提精神是指運動時要用意志力收緊深層肌肉；要集中精神控制，並以緩慢的動作進行；要時刻記住穩定人體中心點及盆骨位；要堅持動作正確及流暢；要呼吸正確，用力時呼氣，放鬆時吸氣。

「跳舞或運動姿勢是否好看，分別在於以上基礎工夫是否扎實。」Silvia 說。想叫肌肉聽話收緊，以後做運動不會只流於表面，是時候開始學普拉提了。☺