

普拉提入門 輕鬆瘦全身

普拉提(Pilates)近年大行其道，不少韓國女星如韓素希、BLACKPINK成員Jennie、少女時代成員太妍等都在練，貪其可幫助減肥還能修飾線條。想減肥瘦身不妨試試不用器械輔助的簡易普拉提動作，可以跟風學韓星快速減肚臍，輕鬆練出川字腹肌及馬甲線。

文：思齊 圖：YouTuber Sarah's Day

源自德國的普拉提是一種中西合璧的運動，它把東南亞瑜伽(Yoga)的柔軟性配合西方健身力的表現，完美結合成一種看似簡單卻能促進脂肪燃燒，同時建立身體穩定性及改善線條的運動種類。有別於一般的重量訓練和啞鈴訓練需要到健身房進行，普拉提只須一張墊便能做到入門動作，從而做出各種鍛煉核心肌群的動作，且普拉提可以配合器械輔助來做到最大的健美效果。

普拉提有部分動作是從瑜伽動作演變而來，但普拉提更注重肌肉和關節間柔韌性，讓全身肌肉都拉伸舒展，這樣可有助於修身減肚臍，使身材線條更好看。如長期進行普拉提訓練，還可以糾正身體日常不良姿勢，像駝背、圓肩、烏龜頸等，還能舒緩腰痠背痛的痛症。

■普拉提有部分動作是從瑜伽動作演變。



普拉提 VS 瑜伽

合減肥瘦身。緊線條，以及改善姿勢和外觀。一般來說，普拉提比瑜伽更適透過有系統的肌肉訓練運動，鍛煉核心肌肉群，強化肌肉，收身、心、靈的結合，更能淨化心靈，使人身心舒暢，幫助睡眠，是運動，而是透過調整身體的位置、呼吸練習和冥想，達至事實上，很多人仍然將普拉提和瑜伽混淆。而瑜伽不單止



■鍛煉身體平衡。



■側平板支撐。



■捲腹運動可減肚臍。

鍛煉身體平衡

不要以為減肚臍做 Sit Up 就可以，核心肌群的緊實對於全身脂肪分布的影響力也很大，所以身體的平衡也很重要，同時雙腳肌肉夠力量也是增肌減重的重要一步。

做法：先跪於瑜伽墊上，雙手貼在墊上支撐身體，左手與右腳升起伸直，眼向前方，當手腳升至與身體成一線時保持3至5秒，再收回為一下，每邊進行15下。

側平板支撐

一套完整的側平板支撐可以訓練核心肌群、大腿內側肌肉及腰側肌肉，達至減肚臍、練11字肌及鍛煉身體平衡。

做法：先把左腳跪於瑜伽墊上，右腳向旁邊伸直，用左手撐住身體，眼向前方；伸直的右腳慢慢收回成直角，同時右手也收回，來回重複15次，完成後進行另一邊。

捲腹運動

不少減肚臍的動作同時會練到下腹及大腿肌肉，這套動作可以順便拉鬆大腿筋，多做對改善女性的生理期疼痛很有效。

做法：預備動作先平躺在瑜伽墊上，雙腳上升30度，頸部輕輕升起至看見雙腳，雙手舉高像擺芭蕾舞手勢；雙腳向外屈曲向身體方向收回，同時上半身升起捲腹至雙手能輕碰雙腳，重複進行30秒，請量力而為。

6個普拉提入門動作：

強化腰背

這是一套比較全面的普拉提減肥動作，先慢慢讓肌肉熱身，為腰背拉開筋腱以免之後的動作會拉傷。此動作每天做更可以改善坐骨神經及下背痛。

做法：動作的上半部分為熱身姿勢，先平躺在瑜伽墊上，雙腳慢慢屈曲，雙手舉起，用雙腳的力量撐起下背部，保持姿勢5至10秒。回到平躺的姿勢，雙手放在大髀上，呼吸並慢慢屈曲上半身，伸直雙手直至雙手碰到膝關節位置，重複8次。



■強化腰背動作。



■雙手要碰到膝關節位置。

交叉腳伸展

雙腳的活動可以強化核心肌群、盆骨及大腿後肌肉，進行時記得收下下巴，下巴應貼住頸部肌膚，以免頸部受傷。

做法：先平躺在瑜伽墊上，雙腳升起伸直，抬起頸部，用雙手把左腳向頭部方向拉，右腳同時向下放，眼看着雙腿的活動，保持左右腳交叉V字交替郁動，來回重複15次。



■交叉腳伸展。

側腰訓練

要收腰線就要多做這組運動，同時也可以強化核心、收bye bye肉。

做法：先單腳跪於瑜伽墊上，另一隻腳向旁邊伸直，用核心肌肉保持身體平衡，雙手大字形向外伸展，眼向前方，用腰力慢慢向側面上下來回擺動，重複15次；另一邊同樣進行15次。



■側腰訓練。