

空中瑜伽 (Aerial Yoga) 一向受健身女生追捧，加上不少中外女星都喜愛在半空中運用吊床或掛布，擺出體態優美的動作打卡，令空中瑜伽更火爆。事實上，空中瑜伽不單有助鍛煉身體的柔軟度、平衡感，也可以減肥瘦身，但初學者要注意的事項較多，一味追求影靚相打卡更會容易導致受傷。有見及此，小編整合了簡單的空中瑜伽介紹及注意事項，適合新手參考。

初學者注意事項

服飾宜緊身

如果穿寬鬆衣服練習空中瑜伽，做倒立、翻身等

動作時不止容易走光，也有可能因衣服下滑造成不便。因此，穿緊身衣服練習空中瑜伽會比較適合。同時緊身的瑜伽服，也有助於在上空中做瑜伽時，讓老師確認姿勢是否正確。

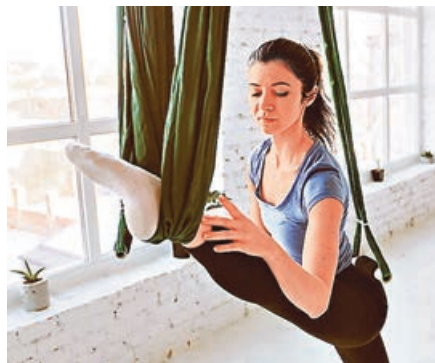
建議教室練習

有些人上完課後，想在家中繼續練習以練熟動作，於是自行掛布製作吊床。不過，不是所有天花板都適合製作吊床，而且鑑於過往有人獨自在家練習空中瑜伽時被布料綁住，卻因沒有其他人在場而求助無門。所以建議在空中瑜伽教室練習，而且要有人陪同，即使發生意外也能及時解圍。

上課前避免飲食

由於空中瑜伽需要做倒立和翻騰等動作，為免在練習過程中引發胃部不適，練習前一至兩小時應避免進食，也避免進食較難消化的食物。

■空中瑜伽體態優美。



■單腳攀足式



■彎腰後拐式

初學招式

單腳攀足式

練習者先將右腿放至吊床上，利用左腿穩定重心，右腿利用吊床借力，身體向前傾，兩腿成一直線。此動作有效拉動大腿內側及小腿外側，訓練平衡力及腿部肌肉。

彎腰後拐式

空中瑜伽練習者首先雙腿並立，然後身體向後彎，後背緊貼吊床，雙手向後方伸直，身體完全放鬆在吊床之上。這個動作有效拉動背部肌肉，改善站立姿勢，膊頭等肌肉也會同時使用到。

適合初學者嗎？

空中瑜伽適合所有程度的瑜伽者。其門檻相當簡單，只要在沒有懷孕、高低血壓、心臟病、骨質疏鬆、青光眼等情況下，在老師的協助下都可以嘗試。特別要注意的是，因為空中瑜伽屬於對抗地心引力的運動，從倒掛可以促進氣血循環，讓血液回流到腦部，同時伸展舒緩脊椎壓力，讓身體的線條更漂亮。因此，若是有實施白內障手術或近期內曾實施醫美肉毒、臉部微整手術、或是正在月經周期的人，需要過一段時間或經過醫生評估後才可開始練習空中瑜伽。

與地面瑜伽有什麼分別？

因為空中瑜伽是在空中進行，因此會比傳統瑜伽更不受地心引力限制，可以得到平常不容易達成的體位，例如手倒立、基礎倒掛等。雖然空中瑜伽不比有氧運動激烈，但在空中除了需要做到組合的變化，還要維持肢體平衡穩定，看似優雅美麗，實質非常考驗身體控制能力與核心強度。

學空中瑜伽 新手要留神

什麼是空中瑜伽？

空中瑜伽即是反重力瑜伽，練習者利用懸垂絹布 (Hammock Fabric) 進行各種瑜伽姿勢，體力消耗較大，需要的柔軟度較高，亦須維持平衡。即使是空中瑜伽初學者也不難入手，動作會由淺入深，較後期會有倒立、翻轉等高難度動作。空中瑜伽注重於提升全身性的協調感，透過呼吸練習可以穩定平衡、核心、柔軟度、專注力，在掛布、空中環上練習可以將身心輕盈舒展，如同在天上飛一樣。

有什麼好處？

塑造身體線條

做空中瑜伽最大好處在於能訓練肌肉，特別是核心肌肉群，有助塑造迷人曲線。由於空中瑜伽會在吊布上借助地心引力的力量，做各種伸展動作，需要四肢協調和使力平衡，有助改善骨盆傾斜、脊椎彎曲、駝背或小腿外翻，塑造出更好的體態。

減肥消耗脂肪

空中瑜伽減肥效果比起地面瑜伽更能有效消耗脂肪，根據美國運動協會研究所得，每周上3堂50分鐘的空中瑜伽，持續6周能平均減去2.5磅，減去1吋及降低2%體脂。大部分動作也需要用上肌肉力量維持平衡感，而且利用吊床等可鍛煉到較多地面瑜伽未能觸及的部位，尤其是腹股溝和腋下淋巴區域，多練習有助排毒，所以空中瑜伽減肥的效果相對顯著。

促進血液循環

空中瑜伽利用堅固而且有彈性的吊床承托身體，在專業教練從旁指導下，可以做不少倒立動作，不止有助促進身體血液循環，也能改善水腫問題，令人更有精神，特別適合在辦公室久坐不動的上班族。

通淋巴去水腫

空中瑜伽利用吊床做出各種瑜伽體位，透過地心引力讓身體深層伸展，很多動作都會纏着大腿或身體各個淋巴位置，達至自然去水腫功效，有效改善內分泌、淋巴、消化及血液循環系統。吊床更可加速頭部血液循環，改善睡眠及放鬆脊椎頸椎等，打造完美體態。

鍛煉身體柔軟度

空中瑜伽有不少動作需要大量的拉筋以及平衡，練習者只能憑一幅能承重900公斤的吊床去做出不同的空中瑜伽招式，平衡感也會相對地提升，同時瑜伽本身要求練習者做出不少柔軟度高的動作，追求身體更加柔軟的人士必玩。

■空中瑜伽注重於提升全身性的協調感。

