

容易錯誤發力而拉傷



▲練習倒掛星（Inverted Star）等懸掛於半空並倒立的式子時，如果核心肌肉群力量薄弱或控制不宜，會容易拉傷。

練習空中瑜伽時，肌肉控制不當會增加受傷風險。吳婷婷說：「不少空中瑜伽的常見動作，例如倒立、大幅度伸展、快速轉換的動作，都較容易引致受傷。以倒掛星（Inverted Star）式子為例，它屬於懸掛於半空時進行倒立的動作，需要運用核心肌肉群的力量來支撐整個動作，一旦核心肌肉群的力量薄弱或控制不宜，容易拉傷。」

常見因為空中瑜伽而導致創傷的地方有腰部、肩膀、手腕等部位，尤其是本身患有椎間盤突出等急性腰痛的病人，一旦姿勢不當或錯誤運用肌肉，或會加劇本身的腰痛，因此未必適合進行空中瑜伽。

此外，空中瑜伽需要在半空中進行，稍有失誤或會從空中墮地，因此孕婦、有骨質疏鬆等問題的人士不適宜練習；曾經中風、患有心臟病、高血壓或頭暈等問題的人士，亦應避免練習空中瑜伽，以免因懸掛、倒吊等動作而引致不適。

考慮先練傳統瑜伽 打好根基

吳婷婷建議，有意練習空中瑜伽的人士，可先由練習傳統瑜伽開始，因為空中瑜伽對核心肌肉及四肢控制的要求更高，加上需流暢地跟隨音樂做出各樣式子及姿勢，先練習利用支點進行的傳統瑜伽動作，有助強化核心肌肉群及四肢的力量及控制，以降低日後進行空中瑜伽時的受傷風險。

如果對於空中瑜伽的四肢及肌肉要求有疑問，可考慮在參加前諮詢物理治療師或其他專業導師的意見，有需要應先學習核心肌肉群的控制、腰部護理、姿勢調整等技巧，以免受傷。



▲若打算練習空中瑜伽，建議應先由練習傳統瑜伽開始，在強化核心肌肉群及四肢的力量及控制後，有助降低進行空中瑜伽時的受傷風險。

穿着合適運動服練習

練習空中瑜伽前，應先做好適當準備，有助減低受傷風險。吳婷婷說：「由於空中瑜伽的動作以拉筋、倒吊、翻轉身體為主，建議穿着較貼身、無痕的運動服，如果運動服過於鬆身，有機會卡在吊牀等器具上，影響四肢活動範圍及動作的流暢度，或因增加受傷風險。練習前謹記避免食得太飽，以免因為未完全消化，在進行翻轉等動作時引致作嘔。」

◀在練習空中瑜伽時，應穿着較貼身、無痕的運動服，避免身體卡在器具上，影響動作的流暢度，甚至受傷。



兼備四肢、核心肌肉
的力量和控制

解構

空中瑜伽

養和醫院物理治療師
吳婷婷



瑜伽運動廣受歡迎，近年更流行空中瑜伽，需要在半空的吊牀上，做出不同類型的動作，對肌肉及肢體控制的要求相比傳統瑜伽更高，一旦發力或肌肉控制不當，有機會導致受傷。

今期物理治療師會為大家拆解，空中瑜伽與傳統瑜伽的分別、練習空中瑜伽的受傷風險及事前所需的準備。

撰文：梁仲泰 設計：美術組

結合傳統與舞蹈

傳統瑜伽的大部分式子屬於接地的閉鎖式動力鏈運動（Closed Kinetic Chain Exercise），需利用四肢作為支點支撐身體。此類運動有助強化對四肢的控制，加上練習傳統瑜伽時毋須跟隨音樂與節奏，可以更專注於調整自己的動作與姿勢。

至於空中瑜伽則是結合傳統瑜伽與舞蹈的運動。養和醫院物理治療師吳婷婷解釋：「進行空中瑜伽時，需在懸掛半空的吊牀上，配合音樂做出流暢的瑜伽動作，猶如在半空中跳舞。它與傳統瑜伽相反，其大部分式子屬於開放式動力鏈運動（Open Kinetic Chain Exercise），對體能及肢體控制的需求相對更大。

練習空中瑜伽時，在吊牀上的身體需借助地心吸力來做出不同懸掛動作，從而產生牽引力，有助釋放脊椎及關節的壓力。由於進行空中瑜伽時失去地面作為支點，在吊牀上轉換式子、姿勢或舞蹈動作時，需要運用上肢的拉力及核心肌肉的力量，支持在半空中的動作，因此需要足夠的肌肉力量及良好的控制意識。」



▲可利用四肢作為支點支撐身體的傳統瑜伽，其體能及肢體控制需求相對空中瑜伽較低。