

傳統瑜伽：靜態姿勢 普拉提：流動性較高

部分人或會認為普拉提的動作與姿勢和傳統瑜伽有不少相似之處，其實兩者有何異同？

徐善美解釋：「普拉提和傳統瑜伽都屬於有助增加肌肉、改善平衡和姿勢、增加柔軟度的運動。除此之外，兩者都注重良好的呼吸技巧及維持良好的身心靈健康。」

普拉提及傳統瑜伽最大的分別，在於後者在進行運動時，提倡維持靜態姿勢，放鬆心情及進行冥想，透過維持特定姿勢，增強心靈健康；至於普拉提則着重動作的流動性，透過緩慢而流暢的動作，活動核心肌肉群與關節，完整訓練身體每一部分，而非傳統瑜珈的維持靜態動作。」

▶傳統瑜伽與普拉提有部分相似的地方，惟前者較為靜態；後者則着重動作的流動性。



適合大部分人士練習

普拉提運動屬一種低衝擊的運動，引致受傷機會較低，因此適合大部分人進行。

徐善美說：「一些平常沒有運動習慣，希望開始建立運動習慣的人，一般適合以練習普拉提運動開始；如果是躺下、低衝擊的動作，即使是孕婦也可以進行普拉提運動；原本慢性腰痛的患者，在練習時可以由專業人士，根據病人腰痛的程度，循序漸進地制定練習的動作和內容。」

在正確的訓練下，任何人在練習普拉提運動時，一般都不會出現、甚至加劇原本的痛楚，但如果在練習時感到痛楚，有機會是在運動時運用了錯誤的肌肉或部位，或是運用了不合適的力度，建議應立即停止練習，先諮詢專業人士意見，由專業人士監督及指導後再繼續訓練，以免令傷患惡化。

▲慢性腰痛的患者可以由專業人士，根據病人腰痛的程度循序漸進制定練習內容，以助舒緩腰痛問題。

有助緩和慢性腰痛

解構

普拉提運動入門



近年愈趨流行的普拉提運動，恆常進行有助強化人體的肌肉，維持身、心靈的健康，更有助緩和慢性腰背痛。

今期物理治療師會為大家解釋，甚麼是普拉提運動、它與傳統瑜伽之間的分別，以及為大家推薦幾個可以自行練習的普拉提運動。

撰文：梁仲泰 設計：劉子明

着重強化核心肌肉

普拉提運動最主要的目的，是透過特定動作多活動及訓練相關肌肉群，集中強化人體的核心肌肉。

養和醫院物理治療師徐善美說：「進行普拉提運動的作用是強化全身肌肉，運動的設計會較着重於強化腹肌、背肌、臀部肌肉等核心肌肉群。練習普拉提運動有增強體能、改善姿勢及身體平衡、增加肌肉張力及減少肌肉壓力等好處。」

普拉提的訓練動作大致可分為兩種類型：第一種是躺下進行的捲動動作（Roll over），通常在躺下後，進行向前彎或向後仰的動作，從而活動到日常生活中甚少活動的脊骨關節；第二種是轉動腰部的動作（Twist），透過多轉動腰部的動作，活化腰部關節。練習這兩類普拉提動作，同時有助於

腹肌、腰椎得到更全面的活動機會。」

研究顯示，練習普拉提運動有助舒緩慢性腰痛、改善受多發性硬化症影響的軀幹肌肉不穩定性等。患者練習普拉提可以全面活動腰骨的不同關節，幫助慢性腰痛患者重拾對腰部關節和肌肉的控制，舒緩相關痛症及改善活動能力。



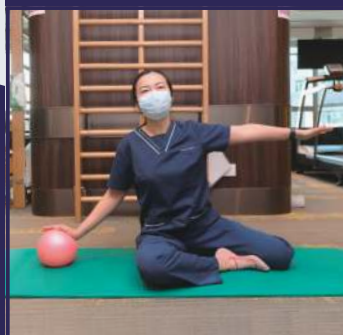
▶訓練，使用普拉提墊，可讓運動核心人士按進能力調整訓練難度。

普拉提6大重點

進行普拉提運動最重要是速度緩慢，每一個動作都需要有節奏地緩慢進行，並且有六個重點需要注意，才能有效地訓練肌肉。

- 1 專注**
在進行普拉提運動時，需專注地進行動作，不要分心思考練習以外的事情。
- 2 呼吸**
普拉提運動是集中訓練由橫隔膜向下，到臀部肌肉的核心肌肉群。在進行普拉提運動時，需持續運用活動橫隔膜的「腹式呼吸法」呼吸，以助更有效訓練核心肌肉群。
- 3 控制**
進行普拉提運動的目標不是單純成功做到動作，而是需要每一個關節、腰椎都有適當地運動；要成功活動每個腰椎關節，需要在進行運動時有精準控制。
- 4 居中**
需要先集中訓練人體中間的核心肌肉群，確保這些肌肉有足夠訓練，才會按步延伸至身體的其他部位。
- 5 準確**
必須準確地進行動作，每個動作需要活動到目標位置，需注意有否錯誤運用其他肌肉，以免受傷。
- 6 流暢**
動作速度緩慢，但需持續並流暢，沒有停頓地轉換姿態，從而訓練身體不同部位的協調。

訓練側腹的動作



右手按住輔助物，左手向右上移動，令側腹肌肉活動之餘，同時讓相關關節可一節接一節地活動，當到最高點時保持兩秒；吸一口氣，然後一邊呼氣，一邊回歸起始點。建議初學者左右兩邊每組做八至十次，一星期進行兩至三組。

訓練脊椎與腹部肌肉



這個動作着重腰部需完全挺直，由坐直的姿勢緩慢地向後躺，直至腰部與地面呈約四十五度時，維持兩秒；練習時需控制及收緊腹部肌肉、腰部需要按步地向後仰及向前彎。建議初學者每組練習進行八至十次，一星期進行兩至三組。

訓練臀部肌肉



屈膝，雙腳踩在皮球上，同時收緊腹部及臀部肌肉，伸直腳推開皮球。建議初學者每組練習進行八至十次，一星期進行兩至三組。

初階
普拉提
練習示範