

近年愈來愈多人喜歡在家裏做運動，皆因既方便又可慳錢；然而還有那害羞的一群，為怕在人前手舞足蹈做運動，以免有失文斯而在家做運動。假如閣下是當中的入辦，不妨在家試試近年頗受女士歡迎的 Fitball。雖然這個源自瑞士的大圓球於 30 年前只作物理治療之用，但近年其矯姿及修身的特性已成為健身界的新寵兒；試問單是坐在 Fitball 上已能達至收腹、改善駝背的效果，又有多少健身器材能做到！



滾出至Fit身形



STEP 2

STEP 1

背部保持挺直，雙膝屈曲成 90 度，令 Fitball 滾上。注意膝蓋不可超過腳尖位置。

把 Fitball 設於牆身與腰部之間，背部挺直，雙腿打開，腳尖微微向外，雙手向前伸直，頭頸切忌前傾。

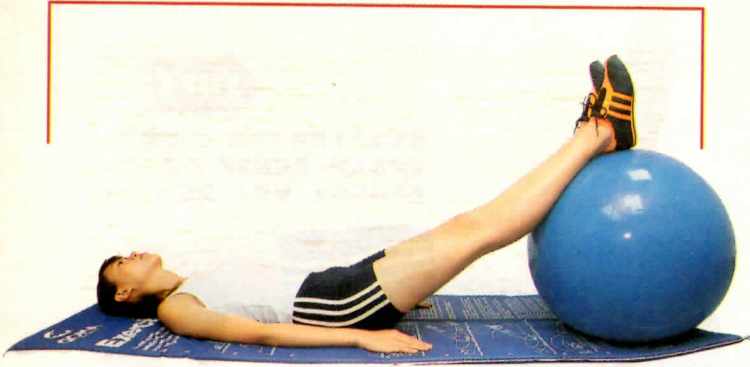
重複 15-20 次。

Wide - Based Squatting

作用：強化大腿前肌及內側肌肉。

Leg Curl with Bridging

作用：收緊大腿後肌，美化腿部線條。



STEP 1

躺在運動墊上，雙手貼地，雙腿伸直，小腿放於 Fitball 上。



STEP 2

利用大腿後肌，帶動 Fitball 向內滾，臀部升起與背部成一線。



STEP 3

臀部保持姿勢，膝蓋伸直，把 Fitball 滾出。

重複 15-20 次。

Push - Up on Ball

作用：強化上身肌肉，訓練肌肉的協調性，尤其是腰間細肌肉。

STEP 1

雙手伸直接按在 Fitball 上，膝蓋跪在地上，腳踝互繞。利用臂力撐起上身，令臀部與背部成一線。



STEP 2

手肘屈曲做出伏地挺身動作，利用腰間細肌肉及手臂肌肉支撐上身。注意手肘不可高於肩部，臀部不可凸起。



重複 15-20 次。

Trunk Twist on Ball

作用：減去腰間多餘脂肪，收緊腰側肌肉。

STEP 2

上身微微向左轉動，令右手比左手為高。（左右輪流進行）



重複 15-20 次。

STEP 1

頭部至上身躺於 Fitball 上，雙腿分開至肩闊，膝蓋屈曲成 90 度。雙手向前伸直，臀部切忌座低。



Trunk Rotation on Ball

作用：強化腰側肌肉。

STEP 1

頭部至上身躺於 Fitball 上，雙腿分開至肩闊，膝蓋屈曲成 90 度。雙手互扣握拳向前伸直，臀部切忌座低。



STEP 2

上身連同雙手向
右轉去，背部保
持挺直。（左右
輪流進行）



重複 15-20 次。

Abdominal Row

作用：收緊上、下腹部肌肉。

STEP 1

雙腿跪下作支撐全身的支點，雙手伸直，手掌至前臂位置按於 Fitball 上。背、腰挺直，腹部肌肉收緊。



STEP 2

利用臂力及腹部肌肉，把 Fitball 向內滾入。



重複 15-20 次。

物理治療師小檔案

梁佑文 (Calson Leung) 於三、四年前，因一次傷患接觸物理治療後，因興趣開始健身運動，現時專注臨床物理治療及私人健身教練的工作，並以兼職形式，擔任 Diet Asia 達雅營養顧問中心的物理治療師。

專業資格：香港註冊物理治療師

香港理工大學物理治療系學士

國際運動科學學會私人體適能教練



有着你多好