

急告!

玩瑜珈未必 Keep Fit

相傳 5000 年前，本是作心靈修行的瑜珈，在近年掀起熱潮，成為不少人健身瘦身的方法。可是，盲目跟從瑜珈動作，並不一定能達到健身效果，錯誤練習更有拉傷肌肉的危險，而一直被女士們認為可以能瘦身的高溫瑜珈，原來更可能暗藏危機。

瑜珈運動 Round 1

小心傷肌肉

物理治療師梁佑文表示，瑜珈無疑有助伸展肌肉，並幫助改善不良姿勢，但並非每個動作均適合任何人士。瑜珈中，不少動作都有拉傷肌肉的危險性，例如盤坐，容易拉傷膝蓋及大髀外側的肌肉；依賴頸、手、腹力量的動作，對該些部位的肌肉亦有所損害；盤骨、大髀因不易過度張開，而會對關節造成傷害；尤其對於少做運動、肌肉柔軟度偏低、關節活動性低及原本有傷患或關節歪曲的人士，強行做到瑜珈動作，容易拉傷肌肉。

學瑜珈要訣

建議練習瑜珈前，應先諮詢瑜珈教練、家庭醫生或骨科醫生的意見，再選擇適合自己的動作，最好揀選以小組或單對單形式教授瑜珈的課堂，因為每個人的伸展能力有所不同，在教練與學生比例較少的情況下，教練可因應個別學員的能力而施教，令過程更安全。另外，他表示練習瑜珈時，肌肉有拉扯的感覺是自然反應，此時不要依賴其他的關節去達成動作，否則某部位的關節會因過度受壓，而導致受傷。

瑜珈運動 Round 2

瑜珈不瘦身

所謂高溫瑜珈，就是在攝氏 37 至 40 度的室內練習瑜珈。梁佑文指出，高溫可令毛孔擴張，有助排汗及促進新陳代謝，雖具有美容效用卻不能達至瘦身，因為瑜珈並非有氧運動，流汗只是肌肉在靜止狀態下導致收縮而成，也是人體的正常生理反應，但由於瑜珈消耗能量少，故無燃燒脂肪的效果。

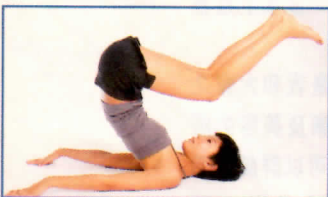
梁佑文，香港註冊物理治療師、香港理工大學物理治療系學士及私人體適能教練。



兩大錯誤示範

小心頸

模特兒關節的活動性及肌肉的柔軟度較低，此動作只維持了短短 2 至 3 分鐘，便有明顯痠痛感覺。



小心腰

模特兒的腰部肌肉較硬，故不能完成上肢軀幹彎曲，伸手至觸到雙腳的動作，可見練習瑜珈應量力而為。



建議動作

這個「貓伸展」的簡單動作，能活動背脊肌肉，有助改善姿勢適合任何人士練習。

Step 1

四肢放在地上，背脊放平。



Step 2

背脊向下再向上屈曲，重複動作 10 至 20 次。

