

Pilates

介紹

普拉提(Pilates)由德國人 Joseph Pilates 始創，原意是替病人作物理治療。這套運動揉合了東西方的運動概念，著重調節肌肉，每個拉展動作，讓身材更修長，透過拉筋和加強伸展動作。動作主要強化包括腹、背、臀部肌肉的「力量中心」來穩定身體，

讓身體可以更自由地活動。除此以外，以訓練深層肌肉群，令內外層肌肉得以平衡鍛鍊。

內容

Pilates 會在軟墊上及音樂下進行的運動，主要鍛煉**身體核心部位**及**進行伸展**，藉以強化**背部肌肉**，最後可增強身體的穩定性，平衡及敏銳知覺。這個課程透過專注 (concentration)、軸心 (center core)、控制 (control) 呼吸 (breathing)、準確 (precision)、流暢 (flow) 的方式，提高**身體力量**、**柔韌性**和**平衡**。並適合希望藉著**深層肌肉訓練**及鍛鍊腰腹肌肉來塑造體型與提升運動及活動表現的人士。

對象

- 成人(18 歲或以上)

課程特色

- 強化**腰背肌肉**，改善**坐骨神經痛**
- 改善日常**不良姿勢**
- 提高專項運動表現
- 強化深層肌肉，提升**身體核心肌肉**
- 提升**柔軟度**

備註

- 本課程由合資格 Pilates 教練教授
- 請學員穿著運動服出席

