

健康運動新風潮—Pilates

[發表醫師] :蔡雅雯物理治療師 醫師(運動復健中心)

[發布日期] :2006/9/22

「Pilates」這個名詞近年來時常出現在報章媒體上，舉凡時尚、養身、塑身、舒壓、甚至於專業的復健醫學領域都被一股 Pilates 的潮流所席捲，究竟 Pilates 是什麼呢？爲什麼有如此大的魅力讓許多人都樂在其中？

Pilates 運動在歐美盛行已久，由一位名叫 Joseph H. Pilates (約瑟夫·彼拉提斯) 的德國人爲了增強自己的體魄，立志學習健身所創造，以他的姓氏爲此項運動的名稱。彼拉提斯先生結合了東方的瑜珈、氣功、太極導引、以及西方古希臘、羅馬養生術等養生方法，再加上人體解剖學的知識，發展出這套以溫和的方式塑造出平衡身體的運動。

萬芳醫學中心運動復健中心蔡雅雯物理治療師表示，在 Pilates 的學習過程中，以意念來控制身體、身心合一，強調專注地感受自己身體的每一個動作。配合有效的、流暢的呼吸方式，在加強肌肉力量以及增加柔軟度的同時，還有加強心肺功能和放鬆身體、紓解壓力的效果。

近兩年在國內開始有許多藝人崇尚這項運動，帶動了國內 Pilates 運動的流行，似乎是繼瑜珈之後的健身養身新寵，萬芳醫學中心國內第一家將 Pilates 運用在治療慢性下背痛的病人身上的醫療院所。

大約從 1990 年代開始，Pilates 被廣泛地運用在復健醫學的領域，從 Pilates 運動發展的歷史中就可以發現 Pilates 與復健的關係密切，尤其近年來「核心復健」的觀念

成為醫療界的一大趨勢，研究發現核心肌群的功能健全與否和背痛的發生有很大關係，也就是當脊椎失去核心肌群的保護時，背痛容易一再的復發(核心肌群指的是包圍在軀幹周圍負責保護且穩定脊椎的一群肌肉，特別是深層的核心肌群更是重要)，這觀念和 **Pilates** 的觀念與原則相當契合，所以在國外許多大型的復健醫學中心都設有「彼拉提斯復健課程」，透過一系列的 **Pilates** 墊上與器械運動，更能幫助「核心肌群」的訓練，對於下背痛的治療以及許多運動傷害的問題，都能達到良好的復健治療效果。

Pilates 運動究竟能為我們帶來什麼好處呢？萬芳醫學中心運動復健中心由以下幾個方面為大家說分明：

提升專注力、建立平衡的身心：

Pilates 是一個需要練習者專心、集中注意力的運動，動作的進行緩慢而流暢，藉由專心的傾聽身體的聲音，提高自己對肢體以及動作的知覺，達成身體與心靈的交流。

雕塑玲瓏曲線，對小腹鍛鍊尤其有效：

愛美的女性會擔心運動後鍛鍊出一塊塊膨大的肌肉，但 **Pilates** 與其他傳統的運動方式不同，它採用緩和且強調延展性的肌肉收縮方式，經過訓練後的肌肉會變的修長又有力量。且 **Pilates** 運動相當注重深層核心肌肉的訓練，當深層核心肌肉經過訓練後會具有張力，就好像在腰間綁了一圈束腰一般，腰部的曲線會束緊而不會軟趴趴的，修飾曲線的效果十分明顯。

紓緩壓力、放鬆情緒：

Pilates 運動進行時除了要練習者動作和緩、意識專注以外，還需要配合有效的呼吸方式，幫助全身細胞獲得足夠的能量；配合順暢的呼吸以及沉靜的心靈進行全身的伸展，

能徹底放鬆身心的壓力。

以溫和漸進的訓練方式進行復健，改善腰酸背痛、預防運動傷害：

從最根本的核心肌群開始訓練，重建脊椎穩定的功能，配合以全身的肌力訓練、肢體伸展，再加上動作中所需的協調性與平衡感，對於預防以及改善背痛有很好的效果。

矯正姿態、靈活四肢活動：

Pilates 運動所強調的伸展以及深層肌力並不只是侷限在四肢，而是包括我們的脊椎，經過訓練後能讓人站的更挺、姿態更優雅。同時也因為對自我的知覺提升，會時時提醒自己正確的姿勢，大多數人在接觸 **Pilates** 運動後，都會有長高了的感覺！

以上所述為 **Pilates** 運動的眾多優點，沒有親身體驗是沒辦法感受到的！但若是您有一些特殊的狀況，例如患有椎間盤突出症、坐骨神經痛、嚴重骨質疏鬆症、嚴重脊椎側彎等病人、以及孕婦、老年人、運動中常感到不適等民眾，在開始您的運動計畫之前，最好先接受專業的醫療評估，專業的物理治療師將會為您的運動安全及健康把關。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。