

撰文：何寶華 攝影：陳偉能 編輯：周美好、梁藝珍
美術：王偉忠 model：Natalie@甄河百度
讀者意見專線：傳真 2564 7993 E-mail:amychan@hknet.com

早前，美國第一夫人米歇爾邀請一群舞者到白宮，向她推廣運動的重要性，更即席表演轉呼拉圈，結果一口氣連轉了142下，給呼拉圈運動做了很好的示範。
事實上，呼拉圈不只是一項表演，更是一種簡單的健身方式。有專家指出，只要做得正確，必定有所裨益。

熱身動作

要轉動呼拉圈，需要運用身體多組肌肉，包括腰部、臀部和下肢，因此這幾部分的肌肉必須得到充足的準備：



▶ **伸展背脊旁的肌肉** (如擊掌肌)：呼拉圈放身前，一手垂直扶着，另一手舉高向另一方，此時會感到側邊肌肉正被拉扯，之後換手再做。

▶ **伸展小腿**：側身弓字步，右腳向前，右手扶着呼拉圈，身體慢慢坐下，連做多次，換方向再做。

正確姿勢



▶ 呼拉圈的擺放高度應是肋骨底與腰頂之間的肌肉層，這樣便不會撞傷骨節造成筋肌勞損。髖骨太高會容易造成筋肌勞損。



▶ 雙腳微微分開，有助保持馬步穩固，馬步過闊會妨礙呼拉圈轉動。膝蓋保持微曲，身體關節太低，膝蓋過度屈曲，會令節內的軟骨嚴重受壓。

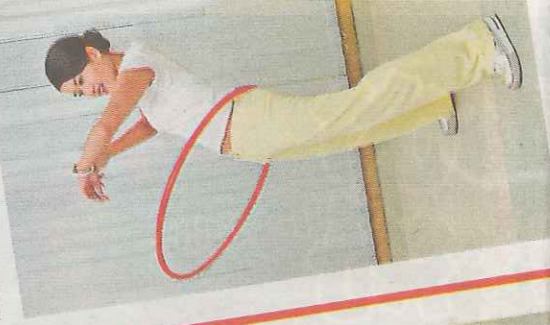
其他動作

▶ 呼拉圈除了用來鍛煉腰腹肌肉，還可增加全身肌肉的協調性，如有助強化肩膊旋轉肌群 (或稱肩袖肌群)，減低肩膊痛的形成。方法：呼拉圈套在手前臂，利用肩膊至手部的力量把圈轉動。



錯誤姿勢

▶ 此為一個名為「腰背超伸」的動作，把腰背過分地拗向後，會造成關節軟骨勞損，引起痛症。



呼拉圈運動 學問多



相不少女士都像米歇爾一樣，閒時愛在家中玩呼拉圈，而這項運動的好處有不少。中國香港體能總會總主任兼註冊物理治療師黃永森指出，呼拉圈運動可訓練肌力 (Strength) 和肌耐力 (Endurance) 的質素，前者是指肌肉或肌群在一次收縮時所產生的最大力量；後者則指在某一特定阻力下，肌肉或肌群重複收縮的最高次數或時間，只要肌力和肌耐力都得到鍛煉，就可減少肌肉痛症的發生，其中以腰腹肌肉部位得到最多的鍛煉。此外，扭動呼拉圈時除了運用腰部肌肉外，上、下肢亦需要配合轉動，因此這種運動可使全身的神經肌肉得到協調。

不少人希望藉着轉動呼拉圈來減肚腩，但他指出，從運動科學角度來說，單是肌肉訓練並不足以達到消脂的目標，反之進行有氧運動訓練才有效。「基本上，如果可以持續轉呼拉圈30分鐘或以上，便能消耗體內多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。可是一般人通常只能夠連續轉數分鐘，之後需要休息一會兒才能繼續，可見呼拉圈運動難以成為一項有氧運動。」有些人硬要自己連續轉動數十分鐘或以上，亦是不建議的，因為容易造成腰腹肌肉過勞，造成疼痛。

提防意外發生

雖然此運動受不少人的愛戴，但近年互聯網上有流傳，指玩呼拉圈會傷害腎臟，究竟孰真孰假？他表示，呼拉圈轉動的位置正是肋骨底至盆腔之間，此部分包括了消化系統和腎臟等，若然呼拉圈較為粗重，若轉動的速度極快，對腰腹的撞擊力較大，不排除有機會傷害腎臟或其他內臟。

另外，有指呼拉圈可引起腰背疼痛，這全因姿勢不當所造成。「舉例說，轉呼拉圈時，長期地把腰背過分地拗向後，此動作可使椎間關節受壓，造成關節軟骨勞損，繼而引起椎間孔收窄，產生坐骨神經痛或其他腰痛。亦有些人赤腳玩呼拉圈，一不小心下未能捉穩，整個呼拉圈便跌下來，把腳背或



黃永森指出，長期轉呼拉圈的姿勢不當，可引起腰背疼痛，因此必須注意姿勢是否正確。

腳趾壓傷，這些意外時有發生，因此必須穿著運動鞋。」

勿只同一方向轉

很多人轉呼拉圈時都犯了一個毛病，就是習慣地向同一方向轉動，要知道這會造成兩邊肌肉不平衡的狀態。「轉呼拉圈可以鍛煉腹肌，同一方向轉動，只針對一邊的肌肉鍛煉，另一邊卻備受忽略，結果令到腰椎兩邊肌肉的張力不均，脊柱容易歪向某一邊，會影響日常活動的姿勢。故此，每次練習呼拉圈運動時，應兩邊方向輪流交替，每方向轉2-3分鐘後來個小休，之後再向另一方向轉，肌肉鍛煉的效果才會明顯，兩邊肌肉亦能保持平衡。」

他又提醒，進行呼拉圈運動時應量力而為，循序漸進，一旦感到乏力，即顯示身體已發出需要休息的訊號，應迅速停下來，以免腰腹肌肉過勞。另外，也建議視呼拉圈運動為輔助訓練，應在日常生活中，加入其他有氧運動，如步行、急步走、跑步等，這樣才可達到理想的強身健體、修身的目標。