坐著皮拉提斯

16 個附圖的坐姿動作，大約 10 分鐘。

Wakeout

請用沒有輪子的穩固椅子，雙腳平踩地面，準備一條小毛巾。慢慢動，記得呼吸。覺得痛或頭暈就停下來。



有力呼吸

手放肚子。鼻子吸氣，再用力吐氣。

呼吸 5 次



肘內側旋轉

指尖搭在肩上，用手肘慢慢畫圈。

8 圈



嚴格旋轉

雙臂抱在胸前。肩膀向左轉，再向右轉，髖部不動。

每邊 5 次



側向折疊

一手過頭，往旁邊側彎。回正，換邊。

每邊 5 次



毛巾抬臂

雙手寬握毛巾，手臂伸直。舉過頭頂，再放下。

8 到 10 次



毛巾弓箭手伸展

毛巾過頭。像拉弓把一端往旁拉，再換另一端。

每邊 5 次



毛巾側向折疊

毛巾過頭，雙腳打開。往一邊側彎，回正，再彎向另一邊。

每邊 5 次



毛巾向前滑動

毛巾舉到胸前，手臂伸直。從髖部前傾，再坐直。

8 次



交替小腿上舉

腳尖踩地，輪流抬起腳跟。

30 秒



交替抬膝

輪流抬起左右膝蓋，再放下。

每腳 10 次



側向抬膝

抬起膝蓋，往外打開。收回來，換邊。

每腳 6 次



左膝轉圈

抬起左膝，用膝蓋畫圈。再換右膝。

每腳 5 次



毛巾左腿向後拉

毛巾繞過左膝，輕輕拉向胸口。再換右腳。

每腳慢慢拉 3 次



寬距向前傾

雙腳打開。挺背前傾，雙手往前伸。再坐直。

6 次



左腿交叉向前傾

左腳踝放右膝上，雙手上舉。往前彎，再起來。換腳。

每邊 3 次



緩慢起身

手放大腿上。前傾，慢慢站起，再慢慢坐下。

5 到 8 次

每個動作的影片都在這裡：

wakeout.app/zh-hant/exercises/chair-pilates-for-core-strength

你的 10 分鐘椅子皮拉提斯

16 個動作照順序做。想休息就休息。

時間不多？5 分鐘版本：

1. 有力呼吸
3. 嚴格旋轉
4. 側向折疊
5. 毛巾抬臂
6. 毛巾弓箭手伸展
9. 交替小腿上舉
10. 交替抬膝
11. 側向抬膝
14. 寬距向前傾
16. 緩慢起身