



媒體報導

日期：2011年11月28日(星期一)
資料來源：經濟日報 副刊 醫健營 C5
標題：活力太極 改善體格
網上瀏覽：http://www.cfsc.org.hk/cmsimg/20111128-HKET-JC-Taichi_s1.jpg
訪問基督教家庭服務中心成龍全人發展中心導師陳家興先生

C5

2011年11月28日 星期一 經濟日報

醫健營

活力太極練習注意事項

1. 練習不要過飽，飯後1小時才練習。
2. 有臨病人士，可採用靜態靜力，從而避免身體力量過於集中。
3. 練習太極時不要望地下，否則容易分心，應望向前或跟著手走的方向。



讀者意見專線：傳真 2520 0438 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

撰文：何賢華 攝影：黃智為 攝錄：陶美珍 美術：勞健雄

一直以來，太極給人的印象是適合年紀大的人學習，但其實，它不分男女老幼，只要有志提升健康，任何人都可以參加太極這項運動。

現時，太極的門派甚多，令有意學習的人士不知從何入手。而新興的活力太極，從進入家，更適合太極新鮮人參加。

活力太極是甚麼一回事？
基督教家庭服務中心成龍全人發展中心「活力太極 Keep Fit 班」導師陳家興指出，活力太極即是把傳統的太極運動化(注入運動元素)，動作節奏比傳統太極為快。由於練習活力太極時，手脚動作需配合呼吸，如氣動作過快，吸氣的時間短，令手脚呼吸無法協調，因此動作必須爽快。舉例說，太極有一式名為「雙腳點步」，要完成這個動作，傳統太極實時約1分鐘，但活力太極的方式進行，大約只需幾分鐘左右。

事實上，動作快一點，有助達到改善健康、收緊身體的目標。「傳統，在室內環境練習太極，很快會出汗，因為動作加快之時，新陳代謝也加速，消耗能量多一點。」他表示，打一套8式的太極實時3分鐘，如果連續6次，即需18分鐘。太極有很多轉腰和扭腰的動作，當連續18分鐘做這些動作，不難想像所用的氣力有幾大，因此太極候得上為帶氧運動。

打造健美體態

想加強修身效果的話，他認為一定要練好馬步。原來，太極主強身健體，發力點先在腳底，之後到腰部，繼而透過轉腰把力量傳到手臂，可見練好腰和腳力，才令手

可以輕柔地發力，做出推手的動作。「有些人打太極一個小時也沒有流汗，最大原因是下腹動作欠佳，令腰部和腳部得不到不多，以致未能有運動的功效。太極的正確姿勢是肩和收膝，腰部微曲而不會挺直，這樣便容易達到從腰向前驅的動作，最終能夠改善大腿和臀部。」每打一次太極後感到身體發熱，腳部發熱，已初步運動成效。

整體而言，活力太極主要分為兩部分，第1部分是以由慢到快，剛柔俱備的實用性太極動作，互動性手及簡單攻防對拆為主，並配合太極基本功法來收緊全身線條，打造健美體態。第2部分透過呼吸、健美動作、氣血循環，在自然、最健康的情況下改善體質，加強心肺功能及新陳代謝，特別針對都市人心臟病、糖尿病、關節炎、高血壓等常見疾病，從而達到養生效果。「一式與一式之間有連貫，所以學員需要記住學習的動作，循序漸進，日積月累學習更多招式，長遠來這處有助改善記憶力。」

傳統 VS 活力太極

他提到，以前的人學習太極，師傅對徒弟的要求十分嚴格，徒弟必須經過一段時間，才會教授第二個式子，因此需要很長的學習時間。活力太極的要求不高，只要學員做到腰膝舒展、推手的動作，已經可以兩兩對拆一式。「學習活力太極以健身強體為目的，希望學員能輕鬆、輕鬆地練習太極的動力，當他們經常練習，健康有改善，就會體會到練習太極的好處。」

自11歲開始習武至今的陳家興，三十出頭，曾學習的武術甚多，包括空手道、跆拳道、拳擊及各種中國武術，亦曾練國家規定套路及內家武術太極拳，已取得多個專業資格。為了讓更多人有興趣學太極，他改動了傳統太極部分動作，使動作更簡便，有助提升肌肉的爆發力，可見健康成效。



學員心聲

已退休的林先生，今年65歲，過往曾學傳統太極，但對活力太極興趣濃厚。「以前覺得太極很繁複，但現在所學的是傳統太極簡化版，較容易掌握，加上有同學一起學習，參與動力大些。」他身體一個大肚腩，學習了活力太極幾個月後，發現肚腩略為收細，腰圍減了1吋。另外，以前走路不穩，但現在已沒有這個問題。「每次打太極後，出了一身汗，有瘦身瘦了，行步也特別爽。」他今年65歲，個個體態和益健康，奈何過往欠缺恒心，現在開始積極地練習，每日早晚練習兩次，希望身體愈來愈好。袁小姐很久以前已練太極的拳架動作吸引，從而產生興趣。至今只上了幾堂課的地，已體會到學習活力太極的好處。「自覺身體柔軟度有改善，人也精神了。」她坦言平日要返工，甚少做運動，最近才的決心於下班後練習活力太極，為了健康，她打算持續地練習。



正確姿勢
X 太極拳時，腰膝對腳
X 太極拳時，腰膝對腳
X 太極拳時，腰膝對腳
X 太極拳時，腰膝對腳

