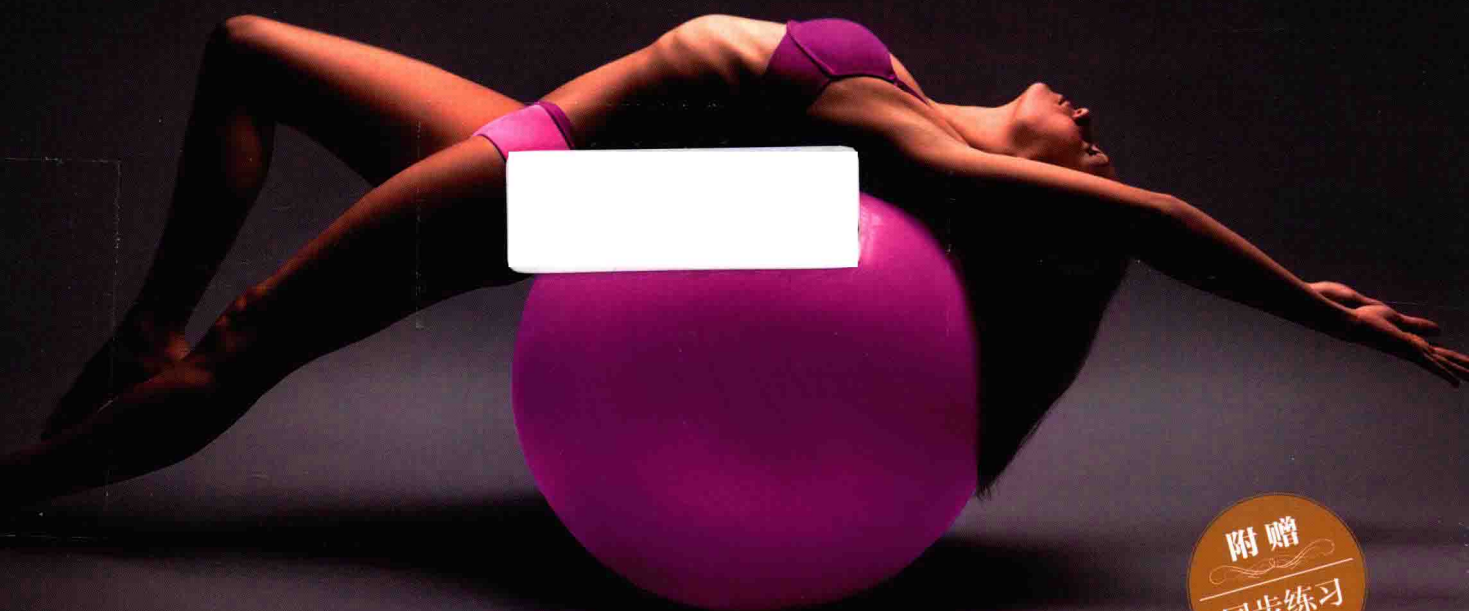


揭秘世界流行女歌手麦当娜·西科尼、维多利亚的秘密天使卡莉·克劳斯
保持身材的方法，一旦开始就别停下！

普拉提教程 初学到高手

著名普拉提大师瑞尔·艾萨考维茨的弟子
韩俊 编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汉竹 ● 白金女人系列

普拉提教程： 初学到高手

韩俊 / 编著
汉竹 / 主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

普拉提教程：初学到高手 / 韩俊编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.1

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-5537-5049-1

I. ①普… II. ①韩… III. ①健身运动—教材 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161044 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

普拉提教程：初学到高手

编 著	韩 俊
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	李 静 阮瑞雪 徐珊珊
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	889mm×1194mm 1/20
印 张	18
字 数	200千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5049-1
定 价	68.00元 (附赠同步练习DVD)

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

自序

最早

学习普拉提，是想了解普拉提和瑜伽的不同，为会所增加新的项目。2003年，我遇到了第一位普拉提老师瑞尔·艾萨考维茨(Rael Isacowitz)。感谢Rael精准的教学，普拉提的学习如“他山之石可以攻玉”，我好像找到了一本解码手册，同一直以来读过的瑜伽经典、运动医学相互印证，心中逐渐豁然开朗。随后在同海伦·塔登特(Helen Tardent)、乔纳森·沃拉(Jonathan Urla)等普拉提老师学习的过程中，每位老师对同一动作的不同处理方式以及表现形式给了我更深的启发。在这里，向每一位教授过我的老师致以谢意和敬意。

在普拉提动作和瑜伽体位的转换中，原来一直不甚分明的生物力学开始变得得心应手，后来禅悦瑜伽虽然只是在私教以及高级课程中使用了普拉提课程，但是普拉提的学习帮助我确立了禅悦瑜伽的教学原则——用现代人便于理解的方式教授瑜伽。比如，教授体位时不但要使用“了了分明”这样瑜伽味十足的词汇，更要用现代运动理论的“正确肌肉募集顺序”为练习者解释清楚何为“了了分明”。不再只是要求学员“做不到不要勉强跟随”，而是使每位练习者都可以在同一动作中以适合自己身体状况的变体达到练习目的。

我想，我的收获也正是许多瑜伽教练和练习者同样想得到的收获。所以，我愿在这本书中同您分享。同时，想告诉我的读者朋友，为了更好地理解和教授挚爱的瑜伽，瑜伽经典、印度哲学史略和运动医学的学习是基础。另外，除了普拉提，我还学习了太极、中医、佛学、健身教练课程以及不同体系的高级私教和物理治疗师课程。为了理解瑜伽的不同唱诵派别与声密的原理，还学习了古琴。这些经历使我对瑜伽的理解更加深入，同时，瑜伽练习也使我学习其他知识时能更快地掌握要领，得窥门径。坦白这些并不是为了炫耀什么，而是想说，有时想更好地理解某些存在不但需要深度，还需要广度和角度。所以，恭请大家雅正拙作，亦盼能抛砖引玉，使您的练习有更大进益。

韩俊 致敬



目录

上篇

普拉提与瑜伽的区别

你的核心困惑是普拉提垫上运动与瑜伽体位的区别 / 18

瑜伽好比民族舞，普拉提好比芭蕾舞，看哪一样更适合你 / 18

瑜伽源于自然及深厚的人文背景 / 19

普拉提基于现代解剖学，更易被接受 / 20

瑜伽利心态，普拉提利体态 / 20

瑜伽增强柔韧性，普拉提增强身体稳定性 / 21

普拉提垫上运动的节奏比古典瑜伽快 / 21

普拉提练习简单直接，不需要思考太多 / 22

普拉提并不比瑜伽难，有些人练习反而更简单 / 22

比瑜伽更为精准的康复方案 / 23

瑜伽与普拉提在概念上的不同 / 24

约瑟夫·普拉提： 让死神绕道的康复传奇 / 26

源自德国，专注于康复练习 / 27

立足解剖学，没有形而上的玄学 / 27

取材芭蕾，深受演艺圈和舞蹈界认可 / 28

融合瑜伽，舒缓减压，异曲同工 / 29

哪些人特别适合练习普拉提 / 30

有运动损伤或其他特殊需求的朋友 / 30

体态不良急于修正的朋友 / 30

办公室一族 / 31

无任何运动基础的朋友 / 31

各种健身爱好者 / 31

压力较大的“负压”人群 / 31

掌握练习原则，就掌握了普拉提灵魂 / 32

似曾相识的基础术语，有助于理解教练的话 / 34

练习这样开始 / 38

准备 / 38

休息与放松 / 40

常见错误动作的简易纠正口令 / 41

下篇

热身练习体位大全

身体适应性练习 / 44

Body accommodate exercise

从头到脚 / 44

骨盆、脊椎中立位稳定性练习 / 50

The neutral pelvis neutral spine

站姿 *Standing posture* / 50

坐姿 *Setting posture* / 56

支撑姿势 *Push up position* / 58

侧卧 *Lie on the side* / 60

俯卧 *Lie prostrate* / 61

仰卧 *Lie supine* / 62

呼吸 / 66

Breathing

三种呼吸模式 / 68



起始动作为仰卧 / 70

Initial stage for lie supine

骨盆卷动 *Pelvic curl* / 72

胸部抬起 *Chest lift* / 74

胸部抬起并旋转 *Chest lift with rotation* / 76

单 / 双腿抬起 *Leg lifts single/double* / 80

仰卧脊椎旋转 *Spine twist supine* / 82

百拍(一百次) *The hundreds* / 86

单腿伸展 *Single leg stretch* / 92

双腿伸展 *Double legs stretch* / 94

腹斜肌单腿交叉伸展 *Criss cross* / 96

肩桥 *Shoulder bridge* / 98

卷曲上提 *Roll up* / 102

腿画圆圈 *Leg circles* / 106

超越卷动 *Roll over* / 108

开瓶式旋转 *Corkscrew* / 112

腘绳肌伸拉 *Hamstring pull* / 116

腹斜肌腘绳肌伸拉 *Hamstring pull with rotation* / 120

双腿下降 *The double-leg lowers* / 122

颈椎上提 *Neck pull* / 126

折刀 *Jack knife* / 128

剪刀式 *Scissors* / 130

单车 *Bicycle* / 132

平衡控制 *Control balance* / 134

卧位跳跃 *Supine jump* / 136

起始动作为坐姿 / 138

Initial stage for setting posture

肩胛提肌伸展 *Levator scapulae stretch* / 140

滚动如球 *Rolling like a ball* / 142

菱形伸展 *Diamond stretch* / 144

分腿平衡 *The open-leg balance* / 146

分腿滚动 *The open-leg rocker* / 148

海狮滚动 *The sea puppy* / 150

单腿 T 挑战预备式 *Single leg teaser prep* / 152

T 挑战预备式 *Teaser prep* / 154

双腿抬起 T 挑战预备式 *Double leg lift teaser prep* / 158

基本 T 挑战 *Basic teaser* / 160

T 挑战 *Teaser* / 162

飞翔 *Fly* / 164

彩虹 *Rainbow* / 166

脊椎伸展 *Spine stretch* / 168

脊椎旋转 *Spine twist* / 170

脊椎旋转并伸展 *The spine twist and stretch* / 172

锯式练习 *Saw* / 174

后置支撑 *Back support* / 176

后置前拉 *Leg pull back* / 178

回力式练习 *Boomerang* / 180

蟹式练习 *Crab* / 182

康康舞式 *Cancan* / 184

髋画圆圈 *Hip circles* / 188

肩画圆圈 *Shoulder circles* / 190

肩髋画圆 *Hip circles and Shoulder circles* / 191

美人鱼 *The mermaid* / 192



起始动作为侧卧 / 198

Initial stage for lie on the side

侧提 *The side lifts* / 200

侧屈 *Latexion* / 202

侧踢 *Side kick* / 204

侧提侧屈 *Side lifts and latexion* / 206

单腿侧提 *Up and down* / 208

侧画小圈 *Side little circle* / 209

障碍练习 *Hot potato* / 210

侧卧巴特曼 *Battement* / 212

脚跟触碰 *Heel beats* / 214

侧卧下方腿抬起 *Side low-leg lift* / 216

侧卧下方腿画圈 *Side low-leg circle* / 218

侧卧上方腿画圈 *Side leg circle* / 219

星光 *Star stretch* / 220

侧画大圈 *Side big circle* / 222

侧剪刀式 *Flutter kick* / 224

侧踏单车 *Side bicycle* / 226

四方伸展 *Side hip extension* / 228

蚌式预备式 *Clam prep* / 229

基础蚌式 *Basic clam* / 230

单腿蚌式 *Single leg clam* / 232

蚌式 *Clam* / 234

攀登式 *Climb* / 236

侧弯 *Side bend* / 238

侧弯扭转 *Side bend twist* / 242

起始动作为跪姿 / 244

Initial stage for front support

猫式伸展 *Cat stretch* / 246

前置支撑 *Front support* / 248

前置后拉 *Leg pull front* / 250

前冲伸展 *Onward stretch* / 252

登山者 *Mountain climber* / 256

向上伸展 *Up stretch* / 258

跪姿侧踢 *Side kick kneeling* / 260

跪姿侧提 *Side lifts kneeling* / 262

跪姿侧画小圈 *Side little circle kneeling* / 264

跪姿侧弯 *Side bend kneeling* / 266

跪姿扭转 *Side twist kneeling* / 268

俯卧撑 *Push-up* / 270



起始动作为俯卧 / 272

Initial stage for lie prostrate

基本背伸展 *Basic back extension* / 274

俯卧腿抬起 *Prone leg lift* / 276

俯卧臂抬起 *Prone arm lift* / 278

泳式 *Swimming* / 280

桥式平衡 *Bridge balance* / 282

单腿踢 *Single leg kick* / 284

双腿踢 *Double legs kick* / 286

脚跟击打 *Heel beats* / 288

菱形按压 *Diamond press* / 290

天鹅下潜 *Swan dive* / 292

摇动 *Rocking* / 296

休息体位 *Rest position* / 298

起始动作为站姿 / 300

Initial stage for standing posture

向下卷动 *Roll down* / 302

胸扩展 *Scapula retraction* / 303

旋蹲 *Demi plie* / 304

拉链式 *Zipper* / 306

踏步伸展 *Level off to torso* / 307

手臂画圈 *Arm Circles* / 308

转体 *Torso twists* / 309

划船 *Rows* / 310

跨步 *Lunges* / 312

前后抬腿 *Battement tendu jete* / 313

地上画圈 *Rond de jambe terre* / 314

风车 *Windmill* / 315

燕式平衡 *Balance stand* / 316

附录1：本书普拉提晋级图谱 / 318

附录2：普拉提常用小工具的使用 / 328

附录3：普拉提对不良姿态的矫正 / 333

附录4：普拉提常用解剖图谱 / 334

汉竹 ● 白金女人系列

普拉提教程： 初学到高手

韩俊 / 编著
汉竹 / 主编

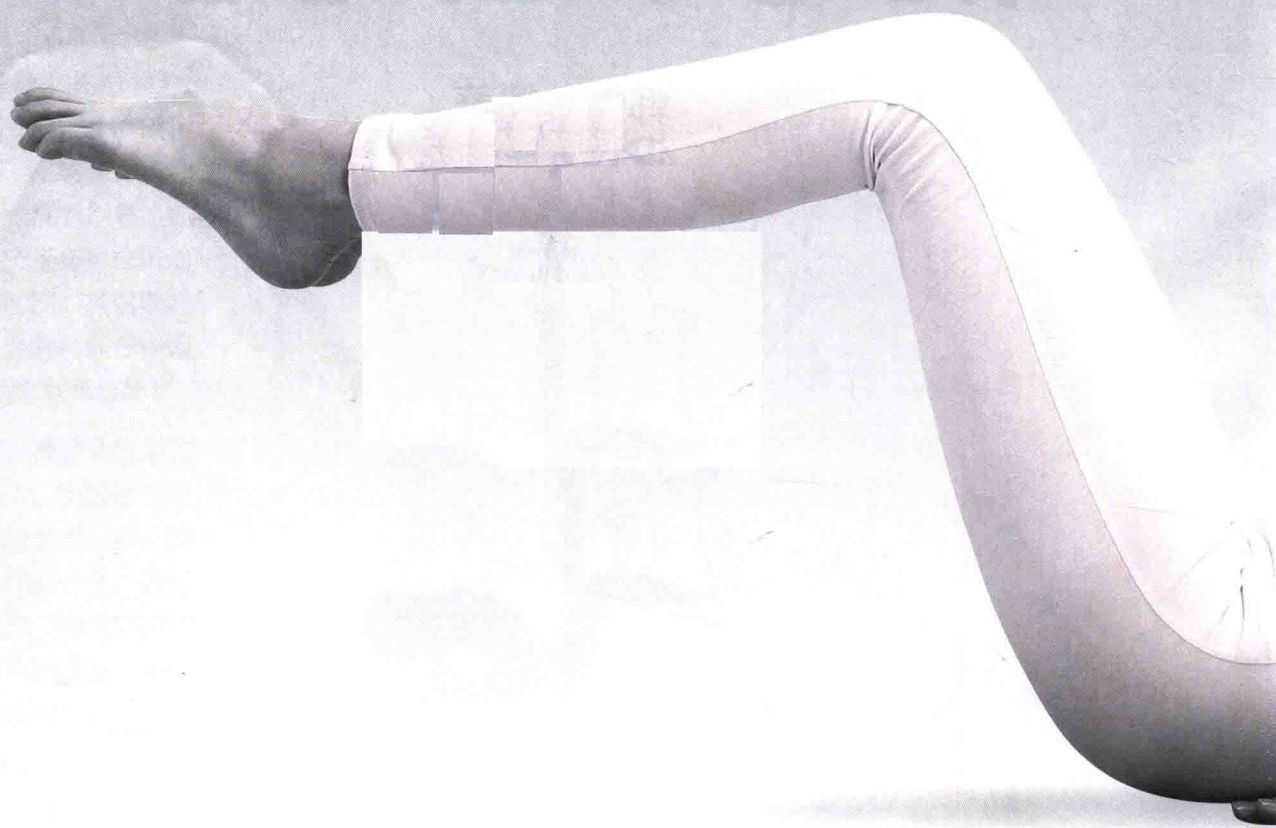
汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线
400-010-8811



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

摒弃一切繁琐堆砌，避开一切心理暗示，针对性极强的简单动作，
直接唤醒身体那些最单纯的关于美的能力。



这就是**普拉提**——站在你面前，送来豁达，带来朝气，
顷刻打造阳光挺拔、玉树临风的全新自己。

如果身体的律动是一种语言，它将会告诉你：
从现在开始，爱上普拉提。

