

健身新主张 01

主 编 / 金版文化

总策划 / 曲影

编 著 / 郝 暘

美容·塑身·保健 普拉提

SKIN CARE · BODY CARE · HEALTH CARE PILATES

最时尚的运动，超惊人的效果

站立前弯、侧弯、开瓶式、踩单车……
普拉提驻颜有术，轻松帮你解决面子问题

针对腰、腹、腿等6大不同部位，60招快速塑身PK战
轻松纠正你的体态，不用量身也能订做好身材

垫上、球上∞大招式，健身运动新体验

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美容·塑身·保健普拉提 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海
出版公司, 2006. 8

(健身新主张)

ISBN 7-5442-3390-1

I. 美... II. 深... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027465号

JIANSHEN XINZHUZHANG (01) —— MEIRONG · SUSHEN · BAOJIAN PULATI

健身新主张 (01) —— 美容·塑身·保健普拉提

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
总 策 划 曲 影
编 著 郝 暘
封面设计 共 鸣
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话 (0755) 84190019
开 本 635mm×965mm 1/24
印 张 60
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3390-1
定 价 398.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

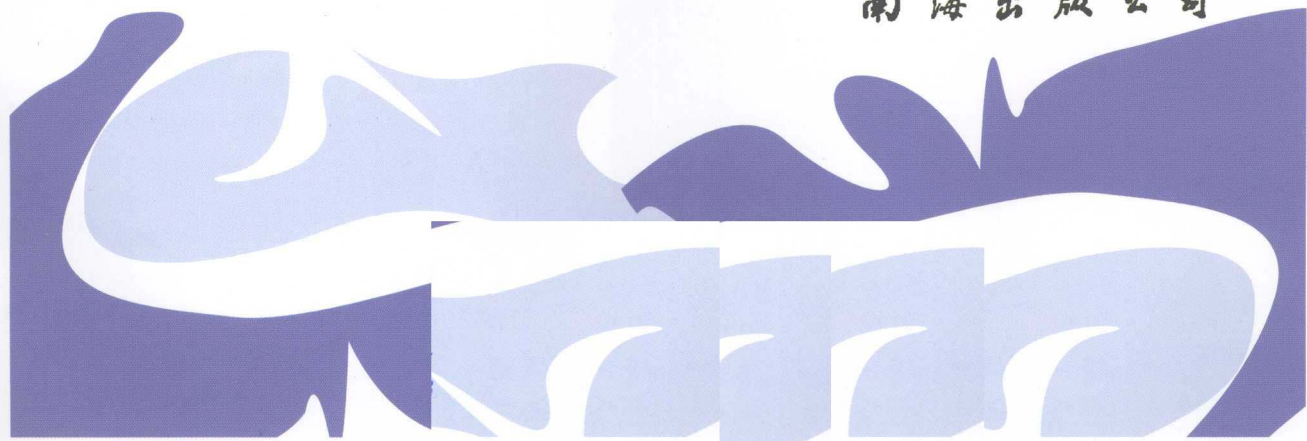
Http://www.ch-jinban.com

健身新主张 ①

美容 · 塑身 · 保健

並拉担
目拉挺

南海出版公司



序言 Preface

与瑜伽、太极、有氧操相比，普拉提在身体局部的雕塑方面是独具成效的。它固有的一套核心运动方式和特殊的呼吸配合，将身体的问题部位有序分列，有针对性地对其施力和控制，细微到腰部外侧、大腿内侧、臀部上方、手臂后侧等容易囤积脂肪却又不易消减的部位。

郝暘老师习舞多年，亦是广告界的知名模特。此套精心设计的普拉提通过圈中好友的实践，效果惊人。因此，普拉提不仅仅是明星与超模们最爱的至in运动，平凡的你我，只要假以时日，也必会使身体和心理的状态达到完美的境界。



本书策划：曲影



- 瑜伽文化国际发展有限公司董事长
- 深圳市普梵思诺健身有限公司董事长兼总经理
- 中国著名瑜伽导师、健康教育专家
- 国际瑜伽联盟 I.Y.F 亚洲区秘书长
- 亚洲瑜伽导师联盟中国区负责人及教学总监

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。1997年跟随印度瑜伽大师Nathan浅学Hatha yoga,后迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。2001年考取国家级健身指导后，于香港研修Bikram yoga 体系，并获得澳洲体能学院国际瑜伽导师认证。2003年再次前往印度圣镇RISHIKESH，系统学习B.K.S Iyengar yoga流派。回国后一直致力于发展中国瑜伽事业，于2004年出版发行“曲影瑜伽”系列丛书和音像制品十余种，并在深圳建立中国瑜伽导师联盟。2005年于香港成立“瑜伽文化国际发展有限公司”，并创立了推崇“专业”的瑜伽行业知名品牌“普梵思诺瑜伽中心”。目前，中心已在全国范围内多处设馆，并成为了亚洲瑜伽导师联盟AYTA在中国唯一授权的导师培训基地。

曲影作为中国最早执教的瑜伽导师之一，通过著书立说、培养师资、规范教学，已在业界集聚了极高知名度及人气。她本人对瑜伽文化不遗余力地推广和传播，并通过网络、媒体、商业行为以及公益活动的多方位配合，结合她个人魅力以及影响力，希望使更多人从中获益。

目前她的研究课题着重于儿童瑜伽(Kids yoga、Children yoga)及催眠学。她本人亦在时装学、设计、写作、印度文化等领域均有独到见解，是瑜伽“实用化”“时尚化”“生活化”三化理念的倡导者。

本书教练：郝暘

- 毕业于上海芭蕾舞学校
- 获得英国皇家芭蕾舞专业演员证书
- 获亚洲瑜伽导师联盟（AYTA）瑜伽导师证书
- 国际瑜伽联盟（I.Y.F）认可之国际瑜伽师
- 广告界知名模特

郝暘的可贵之处在于她的专业水准和亲切、细致的风格。专业芭蕾舞演员出身的她，身材娇好、极具动感，而普拉提所传承的舞蹈元素注定了将成为她终生的伴侣。



目录 CONTENTS



基础篇7

Part1——认识普拉提	8
普拉提简介	8
普拉提的好处	10
普拉提针对的人群	11

Part2——普拉提运动须知	12
普拉提的特点	12
普拉提的呼吸原则	14
普拉提的建议及注意事项	14

美容篇17

Part1——基础动作	18
百分百热身 I	18
站立前弯	20

Part2——进阶动作	22
侧弯式	22
开瓶式	24
踩单车式	26

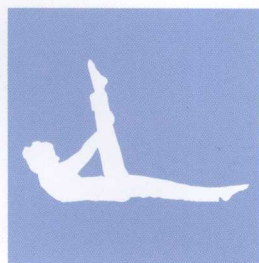
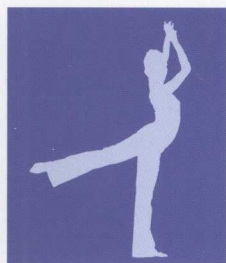
塑身篇29

Part1——收腹	30
仰升上体	30
百分百热身 II	32
抬胸式	34

抬胸旋转式	35
单腿伸展	38
双腿伸展	39
仰卧双腿举球	41
夹球立地旋风	42
夹球百次拍	43
夹球平行伸展	44
夹球摆动	45
夹球脊柱扭曲	46
球上卷腹	47

Part2——细腰	48
坐姿扭转	48
旋转	50
拱桥纤体	52
侧提	54
穿针引线	55
跪姿侧踢	57
站姿风吹式	59
站姿转腰	60
旁腰压球	62
球上侧弯	63
夹球侧腰伸展	64
球上脊柱转动	66

Part3——塑背	68
天鹅翘首	68



钟摆脚跟	70
泳姿	72
双踢腿	74
天鹅潜水	75
全蝗虫式	77
休息式	78
球上开肩	79
夹球反压肩	80
Part4——美腿	82
单腿踢	82
单腿划圈	84
踩单车	87
平衡上下压	90
跪姿侧踢	91
剪刀腿	93
夹球双腿踢	96
斜支架抬腿	97
斜支架前后踢	99
夹球侧举腿	100
球上伏地单腿划圈	101
球上单腿蹲	103
Part5——瘦臂	104
前置支撑	104
后置支撑	106
手臂伸展 I	107
手臂伸展 II	111

Part6——翘臀	114
肩桥预备式	114
侧卧单腿划圈	116
侧卧前后踢腿	118
背压球	120
球上蝗虫单腿摆动	121
球上蝗虫双腿摆动	123
夹球飞翔式	124
球上架桥	125

保健篇 127

Part1——垫上运动	128
骨盆卷动	128
猫伸展	131
基本背伸展	132
上背伸展	133
脊柱扭转	134
超越卷动	136
滚动如球	138

Part2——球上运动	140
卧球倒立	140
卧球蝗虫式	141

附录 142

标准身材衡量法	142
新时尚健身概念	142

Pilates

Pilates Basic



基础篇



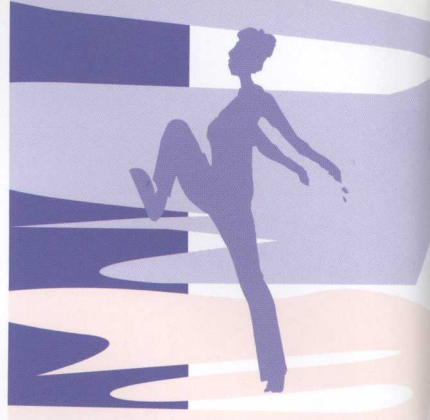
Pilates Basic

时尚真是喜欢眷顾女人，就拿健身来说，走在潮流尖上的女人们刚刚了解来自印度的瑜伽，眼下又出现了来自德国的普拉提。普拉提传到中国的时间不过两三年，但是由于其独特的健身功效，已经成为女性，尤其是职业女性越来越喜爱的时尚健身运动。在各大健身中心，我们都能感受到如火如荼的普拉提练习。它的动作相对瑜伽更加简单一些，没有复杂的动作组合，更易于掌握，这可能也就是普拉提更受欢迎的原因所在吧。



Part 1

认识普拉提



Pilates introduction

经常可以在各种office里听见很多白领这样说：“走，练普拉提去。”普拉提已经成为当前时尚女性最超前的选择，它不仅带来挺拔的身姿和曼妙的身段，而且还可以调整心态，塑造优雅、美丽、自信的女人。但是什么才是普拉提呢？我们就来了解一下。

普拉提简介

普拉提？不是希腊的餐后甜点吗？错！这里的普拉提(Pilates)可不是吃的，而是能帮助我们拥有平滑的腹部、结实的肌肉和柔韧的身体的一种全新健身运动。

普拉提的妙处就在于不受场地限制，拿块垫子，甚至在地板上就能练习。它既融入了西方人的“刚”——注重身体肌肉和机能的训练，又融入了东方人的“柔”——强调练习时的身心合一。普拉提？或许现在你还觉得陌生，但是你一旦了解它并参与其中的话，一定会迷恋上它。要知道，凯莉·安妮·莫斯的完美身材离不开一周5次练习普拉提。那么什么才是普拉提呢？





普拉提的渊源

普拉提是由德国人约瑟夫·普拉提创立并推广的。一直以来，西方人比较注重身体肌肉能力的训练，比如跑步、滑雪等；而东方人相对注重呼吸和精神方面的练习，比如瑜伽和太极就是很好的例子。最初约瑟夫·普拉提就是为了治疗身体的疾病，才糅合了东方和西方不同的运动理念，最后创立了普拉提。这种锻炼方式把东方的柔韧和西方的力量两者的优点结合起来，因此得到很多世人的认可。它最开始被运动员和病人用于进行机能锻炼或恢复理疗，后来逐渐发展成为一个健身运动。近两年，普拉提也在中国兴起。

普拉提的概念

普拉提是一种肌肉深层的练习，通过一些速度缓慢的动作，较长时间地控制肌肉，达到消耗身体各部位能量的目的。普拉提最独特的地方在于它把练习重心放到了精神层面上，通过呼吸和精神的控制让练习者能直面自己的内心世界。

普拉提的对象

普拉提一直是一些舞蹈演员、体操运动员塑造形体和进行力量强化或者理疗恢复的基础训练方法。但它同样适合我们普通人，普拉提的练习是没有年龄和性别限制的，任何人都可以练习，尤其是腰、腿疼痛的患者和缺少运动的人，还有长时间接触电脑和朝九晚五的上班族更应练习。

普拉提的功效

普拉提通过优美、缓慢、简单的大幅度动作锻炼肌肉，使身体更加纤长和灵活，线条柔软而健美。而动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，从而强化各器官的功能，增强身体的柔韧性和协调能力。由于普拉提锻炼的核心部位是身体中段，现在很多人腹部赘肉较多，理所当然可以通过普拉提进行减肥。值得一提的是，普拉提运动相对平和，几乎不会对关节和肌肉产生伤害。





普拉提的好处

很多普拉提运动花费的时间甚至不会超过10分钟,能让那些总说没时间的人也能轻松做运动。不过虽然只需要10分钟的时间就可以加强腹部和背部锻炼,但至少要做10组动作后才能看到或感觉它的效果。那么普拉提到底能带来哪些好处呢?

普拉提运动最让人兴奋的一点就是人人都可以做,而且都能达到满意的效果。因为普拉提没有特别跳跃的或激烈的压力性运动,可以让那些因为关节疼痛或肌肉虚弱而不能参与锻炼的人们也来参加活动。它便捷到不需要任何笨重的、昂贵的器材,就可以在任何时候、任何环境下进行普拉提运动。当然,普拉提带给我们的好处也是有目共睹的。

柔软脊椎

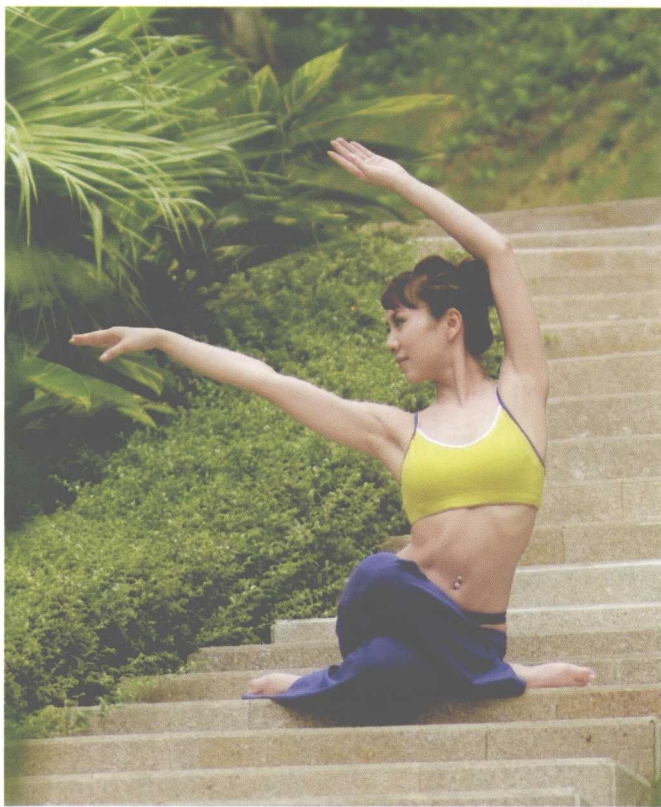
普拉提可以给脊椎更多的支撑,让脊椎骨之间有更多的空间。这些多余的空间不仅会让身体看起来更加修长,同样可以让脊椎有更多的灵活性,甚至可以从一个坚硬的棍子变成一串珍珠。这样新的柔软的脊椎可以避免脊椎的退化问题,比如滑倒等危险。此外,它还可以让我们在活动后体态更加优美。

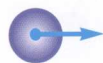
塑造体形

如果身材走形的话,普拉提就应该参与到我们的任何塑形计划中来。普拉提不会给关节带来任何的压力,不会给关节周围的软骨和韧带带来任何的损伤,尤其是膝关节和肩关节。它只会让肌肉更加协调,把注意力拉回到对自身内在的关注上来。实际上,普拉提更多像是在做物理治疗疗程,而不像其他的运动有担心受伤的隐忧,可以每天都做,而不必担心肌肉和关节有过多的压力甚至伤害。为了达到锻炼的效果,只需要每周做3次普拉提就可以了。但是,必须持之以恒,这是关键所在。

提升精神

普拉提可以促进精神上的健康。平缓和稳定的动作可以让心灵更平静,进而缓解精神压力。它在拉长和加强肌肉时候,还可以帮助促进循环系统的运转,扫除紧张情绪。每一个动作都会让身体感到平静、协调而有活力,并能集中注意力,还可以减轻心理压力,保证身心的全面健康。





协调身体

在四五十岁的时候，身体平衡性会因为肌肉萎缩和神经感受器官失去灵敏性而退化，普拉提就可通过稳定神经核心而扭转这种老化的过程。普拉提锻炼还有助于保持身体稳定性，同时让脊椎更加柔软和强壮。

减少疼痛

有人如果因为骨关节炎的疼痛而感到苦恼，可以通过做普拉提来锻炼身体从而减少痛苦。适当的运动对于治疗关节炎是至关重要的，因为它能通过拉伸运动增加身体柔韧性，减少疼痛和疲劳。拉伸还会让营养物质流向肌肉和肌腱，能让肌肉健康，将受伤的可能性降到最低。此外，普拉提还可以刺激关节润滑剂的产生，可以让腿、背、颈和肩膀等部位的肌肉放松，缓解疼痛感和紧绷感。



普拉提针对的人群

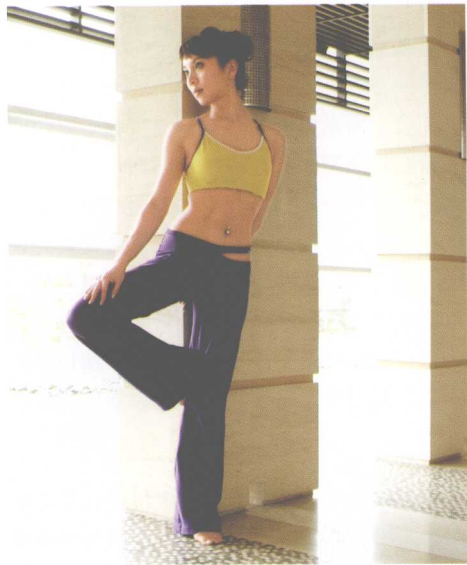
无论性别，不谈年龄，任何人都可以来做普拉提。普拉提除了有一般的健身效果，对一些疾病的辅助治疗亦是独具效果的。普拉提的针对人群主要有以下几种。

缺少运动的上班族。他们常年坐办公室，从而使肌肉失去力量，脊椎也支撑不住身体，所以容易腰酸背痛，久而久之连身体线条都走样。普拉提有助于重新伸展他们紧绷的肌肉，好似做深层按摩，同时也能练习肌肉耐力，令身体压力再平均分布。还有很多人天天“坐拥”电脑，腰围上形成的“救生圈”越来越大。普拉提锻炼的就是腹部、侧腰部、背部和臀部肌肉，既可减肥，又能减缓心理压力，最适合上班族。

怀孕期的妇女。即使大腹便便的孕妇也可跟着导师练习，以加强脊柱的承托力。

身体有疾病者。普拉提运动的创始人Joseph Pilates从小体弱多病，但他在日后工作中，将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创造出了普拉提。所以那些卧床的病人更应该训练，这样能恢复肌肉力量和控制能力。

专业运动员。现在很多专业的运动员也用普拉提的练习来避免或修复运动损伤。



Part 2

普拉提运动须知



The necessary knowledge of Pilates

普拉提最大的特点是简单易学，不仅动作平缓，而且可以针对手臂、胸部和肩部进行锻炼，同时又能增强身体的柔韧性。而且，这项运动不受活动地点的限制，无论专业健身房还是起居室，都一样可以练习，但练习普拉提先了解其特点，还要注意一些练习事项，这样才能达到事半功倍的效果。

普拉提的特点

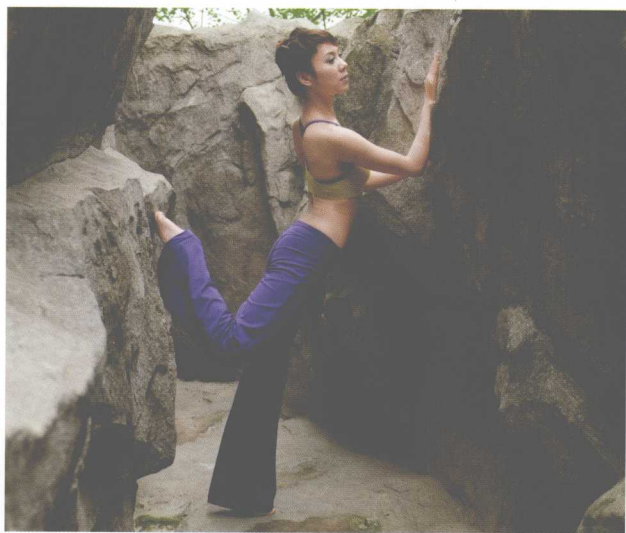
普拉提能在短短几年时间内风靡全世界，很大程度上是由它的特点或者说是优势决定的。普拉提的特点主要表现在以下几方面。

综合性

西方人一向着重于身体肌肉能力的训练，例如腰、腹、背、胸等部位；而东方人则着重于呼吸和心灵集中的训练，冥想、瑜伽和太极就是典型。普拉提（Pilates）把东方的柔韧和西方的刚毅二者之长合二为一，它的动作缓慢而清楚，且每个姿势都必须和呼吸相协调。伸展、拉长也是Pilates中最重要的训练之一，其特殊之处就是肌肉不会在运动后变粗壮，通过对身体核心部位（腰部和腹部肌肉组成，包括腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖棘肌）的锻炼，使脊柱变得柔软而有韧性。所以Pilates运动不但改善了身体线条，还对矫正颈部和脊髓有非常好的效果。

科学性

它吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧和平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎、拉长韧带的作用。





安全性

它的运动速度相对平和，是静力状态的运动，几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。同时，动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，既有姿势的转换又有坐姿的调剂，这就使锻炼的人更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。

全面性

它借助于哑铃、体操棒、垫子进行交叉的身体训练，虽然动作稳健，看起来也不剧烈，但效果却是全方位的。既有针对手臂、胸部、肩部的练习，又有腰腹部和背部的力量练习，还有增强柔韧性的伸拉训练，因此全面有效。

简易性

动作相对瑜伽要简单一些，它没有复杂的动作组合，简单易于掌握。而且只要身体允许，你可以从任何一个动作开始锻炼，没必要像别的练习那样必须从头练到尾。

挑战性

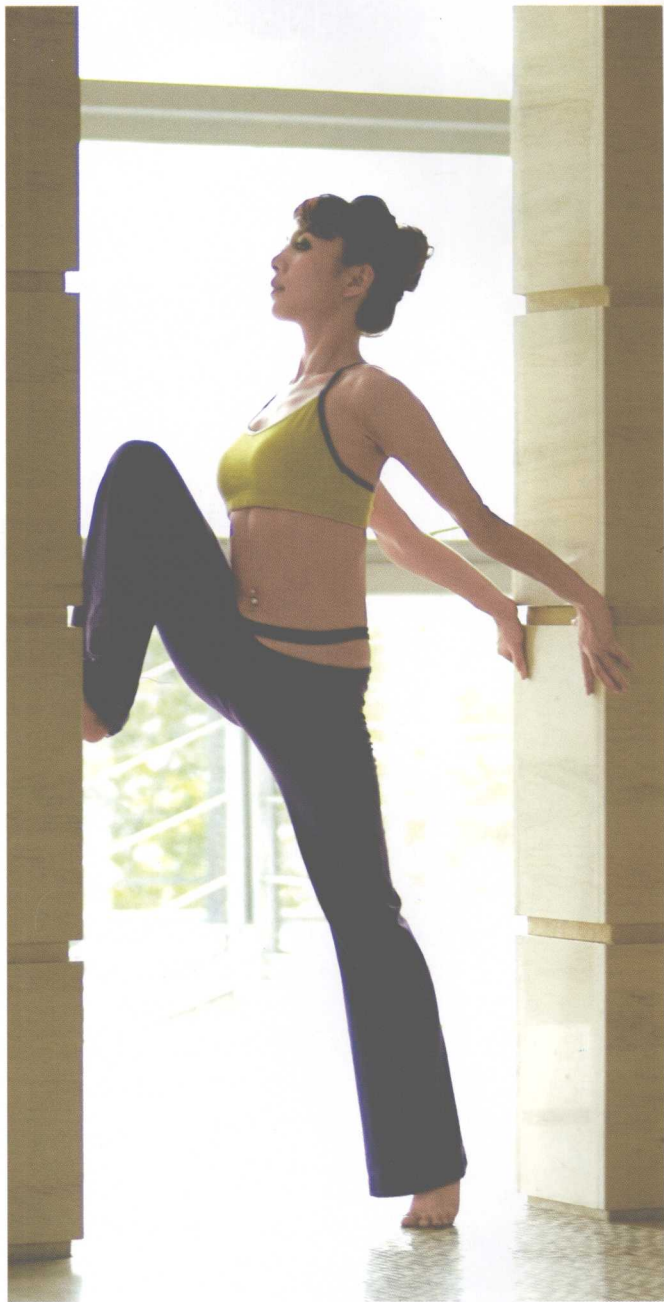
动作的缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度。特别是一些复杂的组合动作，身体若没有相当的柔软性，或者以前没有接触过相关训练的人，练习起来极具挑战性。

娱乐性

Pilates的练习环境，配合舒缓优美的音乐，可以使人充分放松，动作的转换则流畅自然，训练者在练习过程中惬意自在，没有过度劳累的感觉。在娱乐中锻炼身体，在运动中感受休闲，这应该是其他一些运动无法企及的特点。

随意性

做过普拉提的人都知道，普拉提既可以在家中，也可以在户外，还能在工作的办公室进行练习，不受场地和时间的限制，不受辅助用具的限制，你可以赤手空练，也可以借助相关的物品，如毛巾、垫子、墙壁、凳子等等，随意性很大。





普拉提的呼吸原则

普拉提不同于一般的跑步或太极等运动，要达到身心的和谐统一，呼吸原则相当重要。

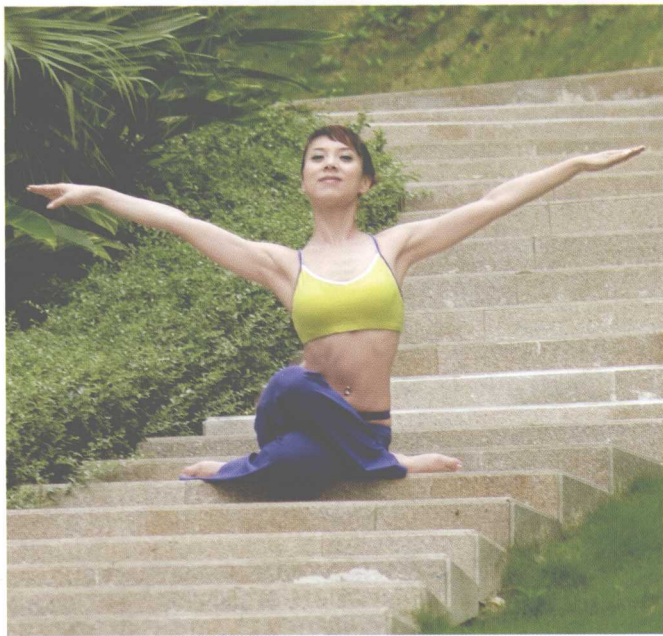
一般来说，练习普拉提时要注意的呼吸原则主要有以下几点。

呼吸方式。用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，尽可能运用横向呼吸法。

呼吸速度。呼吸的速度不易太快，与动作的速度基本一致，不要进行憋气训练。

呼吸原则。运动时呼气，静止吸气，这样可以缓解肌肉用力时带来的紧张与压力。

呼吸控制。通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，以减少人对肌肉酸痛的敏感度。



普拉提的建议及注意事项

对于初学者，特别是以前没有经过普拉提训练的人，开始学习前有必要听取有经验者给出的建议或诀窍，这样不仅有利于你尽快进入状态，还能避免你走一些不必要的弯路。另外，也要考虑到运动中的一些注意事项，会让你做得更轻松，运动效果更明显。





建议

由浅开始。如果没有经过任何普拉提的练习,请先练习一些简单的套路,对于每一个初学者来说,即使是最原始的普拉提动作都是高级的。因此,完成动作时一定要集中注意力,不要松懈,用呼吸掌握动作的节奏。

循序渐进。开始练习时可以慢一些,当你掌握动作的节奏后,可逐渐增加动作速度来增加难度。

身体控制。我们练习普拉提必须很好地掌握正确的动作,用心感觉呼吸和动作之间的相互配合。保持骨盆正确的位置。

注意事项

饮食和穿着。训练前2小时内最好不要进食。因为普拉提中的大部分动作都需要腹部肌肉的参与——或主动发力,或起稳定作用,或协助参与动作的完成。在训练前如果吃得过饱,练习时会影响腹部肌群的参与,并引起胃胀或不适的感觉。训练中要少喝、慢喝,尽量不要喝太凉的水。另外,运动时要穿宽松舒适的衣服,不要穿鞋袜。

运动强度。不要总做那些喜欢或能展示力量的动作。因为这会降低训练更高水平的要求,甚至使身体不能平衡地发展。我们要均衡地进行练习成套的每个动作,不要只是做容易做的,而放弃自己很难做到的动作。而且,在练习过程中和结束后都要密切关注身体,尤其是已经有伤的部位和容易受伤的部位。

