



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

普拉提 PILATES

主编 王月华 钟 铃
审订 付永哲



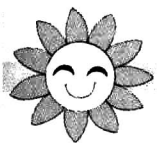


2011年10月10日
第1000期

PUYU

2011年10月10日
第1000期





阳光体育运动丛书

普拉提

主编 王月华 钟 铃
审订 付永哲



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

普拉提 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-756-2

I. 普… II. 吉… III. 健身运动—青少年读物 IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092120 号

普拉提

主编 王月华 钟 铃

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36千

ISBN 978-7-80762-756-2 定价 6.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

普 拉 提

主 编 王月华 钟 铃

副主编 张 瑜 管洪鑫

编 者 王月华 钟 铃 张 瑜 管洪鑫

审 订 付永哲



序 言

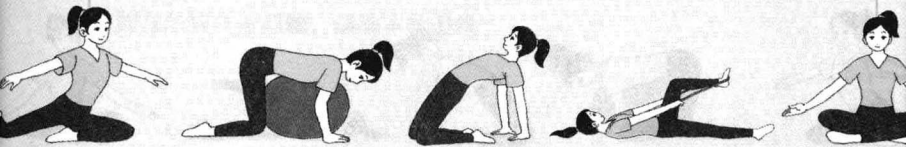
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

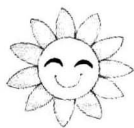
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 士 仁





阳光体育运动丛书

普拉提

目录

第一章 概述

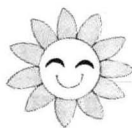
- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3
- 第三节 与瑜伽的区别·····5

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生·····8
- 第二节 运动饮食·····9
- 第三节 运动前准备·····11
- 第四节 运动安全须知·····17
- 第五节 运动后放松·····18
- 第六节 恢复养护·····20

第三章 场地、器材和装备

- 第一节 场地·····22
- 第二节 器材·····22
- 第三节 装备·····23



阳光体育运动丛书



普拉提

目录

第四章 基本技术

第一节 呼吸原则与方法·····25

第二节 动作练习·····27

第五章 分支形式

第一节 直立普拉提·····69

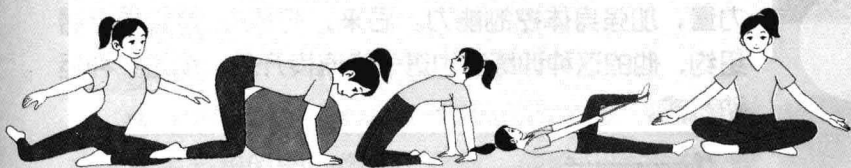
第二节 健身球普拉提·····69

第三节 弹力绳普拉提·····71

第四节 双人普拉提·····73

第一章 概述

随着人们健身需求的不断提高，一些新的健身运动项目逐渐被引进，普拉提就是其中的一种。普拉提运动动作平缓，可以有针对性地锻炼手臂、胸部和肩部，同时又能增强身体的柔韧性。普拉提运动不受活动场地的限制，无论是在专业健身房中还是在起居室里都可以练习，受到广大健身爱好者的欢迎。





第一节 起源与发展

普拉提是一项舒缓全身肌肉、提高躯干控制能力的运动，它融入了东西方文化的多种因素，在世界各地得到广泛开展。



一、起源

普拉提运动的创始人约瑟夫·普拉提从小体弱多病，他将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊传统养生法等融会贯通，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创立了普拉提训练法。第一次世界大战期间，约瑟夫·普拉提运用这种训练法帮助一所集中营内的病人恢复肌肉力量，加强身体控制能力。后来，约瑟夫·普拉提迁居纽约，他的这种训练法也进一步流传开来，成为一种运动方式。



二、发展

普拉提是目前世界范围内最流行、最时尚的健身运动项目之一。在中国，普拉提已悄然进入人们的生活，并因其简易的操作方法，在健身爱好者中得到推广。各

大健身房相继开设了普拉提运动课程，随处可以感受到如火如荼的普拉提练习氛围。



第二节 特点与价值

普拉提运动作为一种体育运动和娱乐活动，受到人们的广泛喜爱，这与它的特点和价值是分不开的。



一、特点

(一)科学性

普拉提吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧和平衡等有机地结合在一起，具有很强的科学性。

(二)安全性

普拉提是一种速度平和的静力状态运动，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，使身体状态既紧张又放松，这就使练习者更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。

(三)全面性

普拉提的动作虽然稳健不剧烈，但却是全方位的，

既有针对手臂、胸部、肩部、腰部、腹部和背部的力量练习，也有增强柔韧性的伸拉训练，身体各个部位都可以得到充分绷紧和拉伸。

(四)挑战性

普拉提的动作虽然比较简单，但是加上肌肉的控制和呼吸的配合，做起来也有一定的难度，具有一定的挑战性。

(五)舒适性

练习普拉提时，如配合舒缓优美的音乐，可以使人充分放松，动作的转换会流畅自然，练习者在练习过程中惬意自在，没有过度劳累的感觉。



二、价值

(一)增强背部柔软性

经常练习普拉提，可以使背部脊椎获得更多的支撑，使脊椎骨之间有更多的空隙，从而使背部更加柔软，变得灵活，还能避免脊椎退化等问题。

(二)塑造形体

长期练习普拉提，会使肌肉更加协调，形体更加优美，而且不会给关节带来任何压力，不会给关节周围的软骨和韧带带来任何损伤。

(三)调节心理

普拉提平缓稳定的动作可以促进身体循环系统的运转,扫除紧张情绪,让人感到平静、协调、有活力,起到调节心理的作用。

(四)提高身体平衡性

普拉提运动能够使人体细微处的肌肉得到锻炼,还能够提高背部肌肉神经的灵敏性,让脊椎变得更加柔软和强壮,从而提高身体的平衡性。

(五)减轻关节疼痛

普拉提运动通过拉伸动作刺激关节润滑剂的产生,让腿部、背部、颈部和肩部肌肉放松,缓解关节疼痛感和肌肉紧绷感,对治疗关节炎具有明显的效果。



第三节 与瑜伽的区别

从表面来看,普拉提与瑜伽有很多相似之处,比如普拉提的基本练习动作与瑜伽的体位法练习都属于姿势练习,二者都强调姿势与呼吸的配合,练习环境都要求安静。

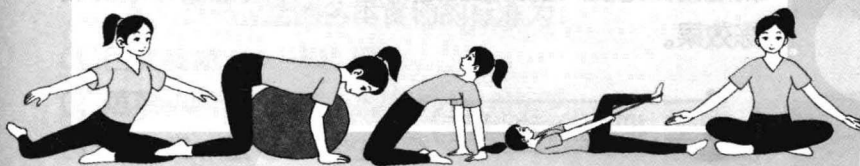
但是,普拉提和瑜伽却有着本质的区别,这主要体现在东西方运动理念的不同。起源于古印度的瑜伽注重

通过身心合一的练习达到身体与自然和谐的境界，而起源于德国的普拉提则强调身体肌肉和机能的训练，体现了西方人的健身理念。

此外，瑜伽的体位法中有很多姿势是模仿动物的姿态，它的一些挤压扭转动作主要针对人体内脏进行练习，而普拉提则讲究肌肉本身的运动和呼吸调控，它的练习目标集中于肌肉。

第二章 运动保护

没有一项运动是绝对安全的，我们在练习普拉提时要时刻关注自己的身体变化，以免在运动过程中造成不必要的伤害。





第一节 生理卫生

青少年在进行普拉提运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行普拉提运动前，首先必须培养自己对普拉提运动的兴趣。培养对普拉提运动兴趣的方法有很多，如阅读一些关于普拉提运动的书籍等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到普拉提运动之中，从而达到理想的锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行普拉提运动，主要是为了在享受普拉提运动的过程中增强体质，提高健康水平，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。对一般青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟

140 次左右较为合适。



第二节 运动饮食

人体所必需的六大营养素有蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和纤维素，缺少了任何一种，人的生命将难以维持。只有均衡获得营养素，才能使人的身体健康得到发展。同时，食物之间不能相互替代，如蔬菜和水果之间无法相互代替。因此，盲目戒掉任何一种食物都是不科学的。



一、标准

每人每天应吃的各类食物的标准为：

- (1) 谷类食物 300~500 克；
- (2) 蔬菜 400~500 克，水果 100~200 克；
- (3) 禽、肉、蛋等动物性食物，合计 125~200 克(例如 虾类 50 克，畜、禽肉 50~100 克，蛋类 25~50 克)；
- (4) 奶类及其制品 100 克以上，豆类及其制品 50 克；
- (5) 油脂类不超过 25 克。