

借

P i l a t e s C h u T i Y a n

普拉提运动让你的身体柔软、优美和灵巧，并在行走、运动和工作的方式上明显地反映出来

普拉提初体验

普拉提初体验

普拉提是东西方健身运动的结合，它能控制身体，加强全身肌肉的和谐锻炼，同时保持“精神—身体”相结合的敏锐意识

普拉提能消除紧张，改善姿态，加强力量和提高身体的灵活性，同时还提高身体的和谐与平衡，改善身体循环和健康状况

[英]帕特丽夏·雷蒙德 著
温 静 译

普拉提
初体验

湖南科学技术出版社

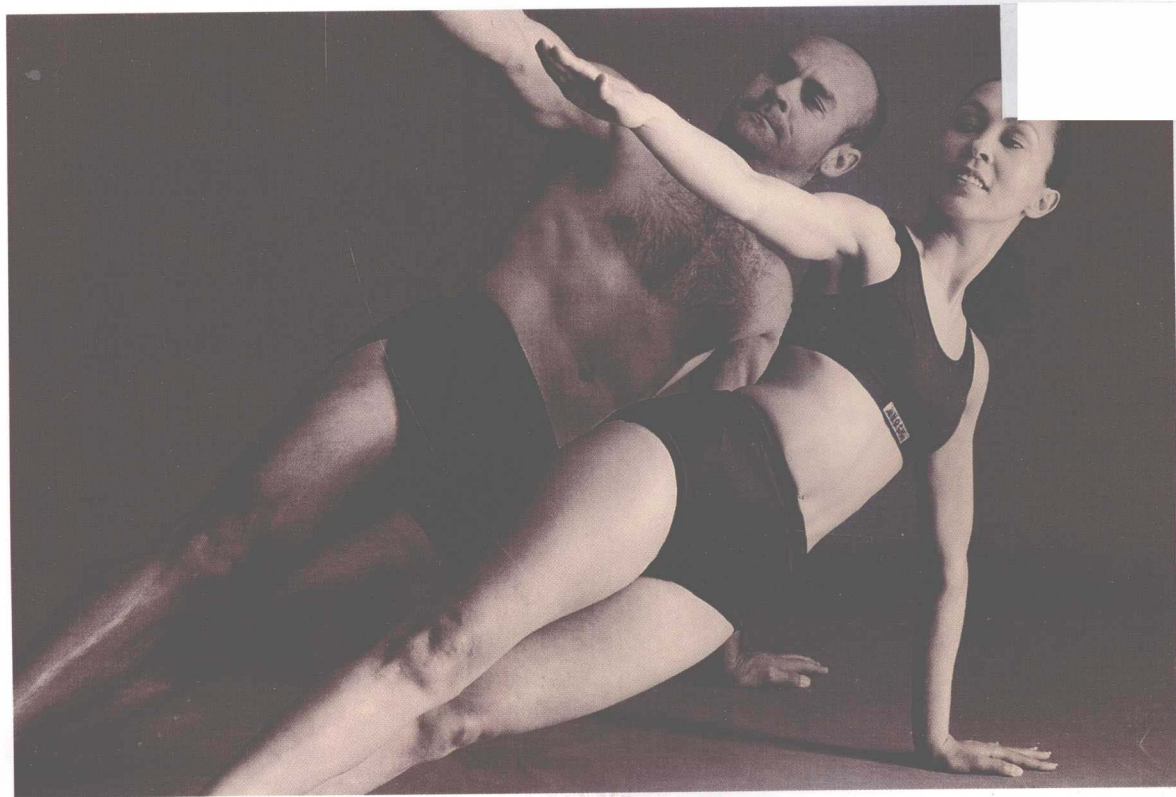


-3 R214 11

普拉提初体验

[英] 帕特丽夏·雷蒙德 著

温 静 译



湖南科学技术出版社

First published in 2002 by New Holland Publishers (UK) Ltd.

Copyright©2002 in text:Patricia Lamond.

Copyright©2002 in illustrations:New Holland Publishers (UK) Ltd.

All right reserved.

Simplified Chinese Edition Copyright:Hunan Science and Technology Press

湖南科学技术出版社通过英国 New Holland 公司获得本书中文版独家出版发行权

著作权登记号:图 18-2004-110

普拉提初体验

著 者: [英] 帕特丽夏·雷蒙德

译 者: 温 静

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市望城坡

邮 编: 410000

出版日期: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

印 张: 6.25

字 数: 250000

书 号: ISBN 7-5357-4255-6/TS · 215

定 价: 28.00 元

(版权所有 翻印必究)



CONTENTS

目 录

前言	3
了解身体	13
普拉提的基本构成	35
热身	47
平衡练习阶段	65
附加练习	119



健康是一种正常的状态,不仅有义务去达到,更有义务去保持。

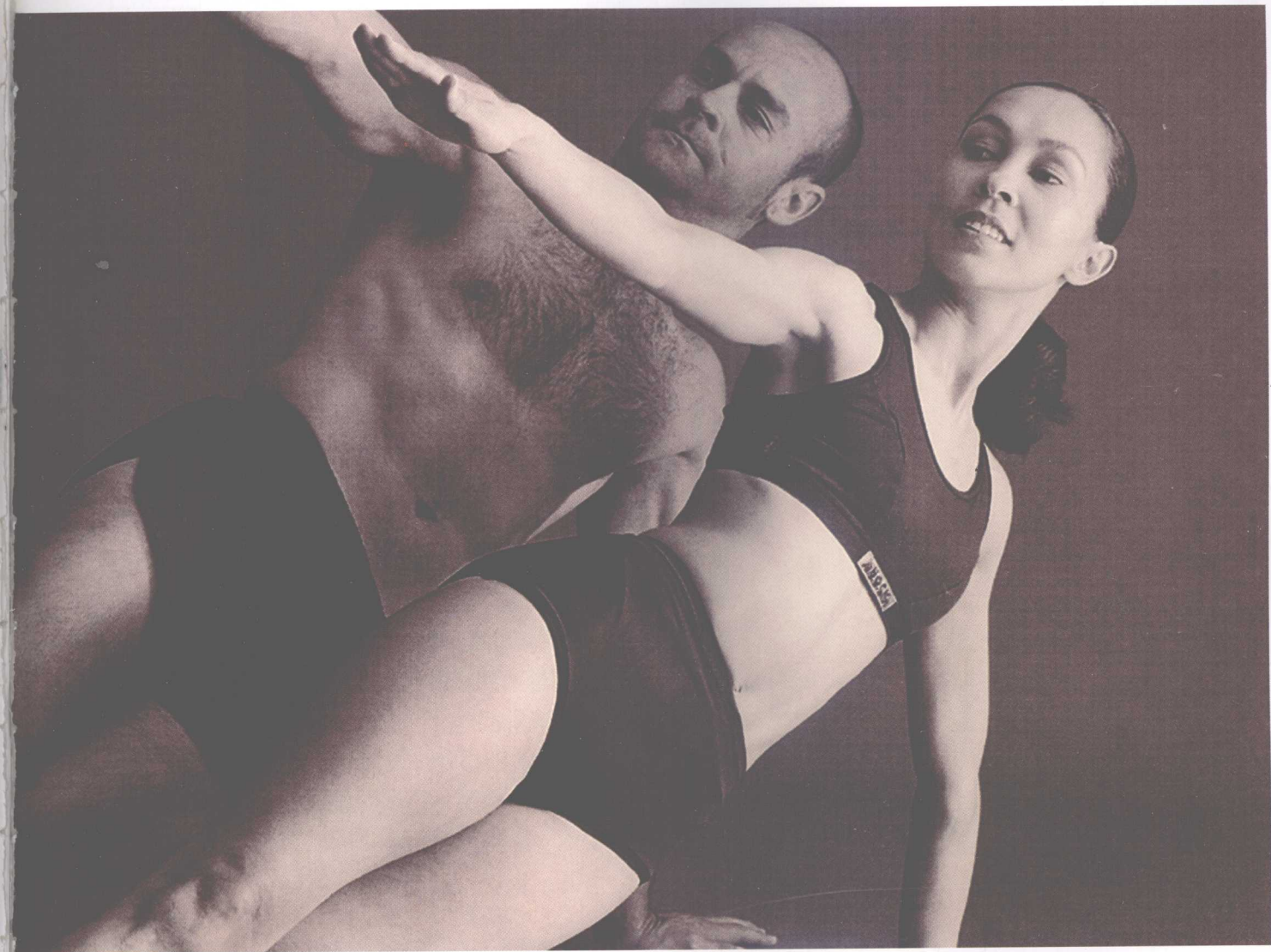
—— 约瑟夫·普拉提

普拉提让身体柔软、优美和灵巧,并在人们行走、运动和工作的方式上明显地反映出来。

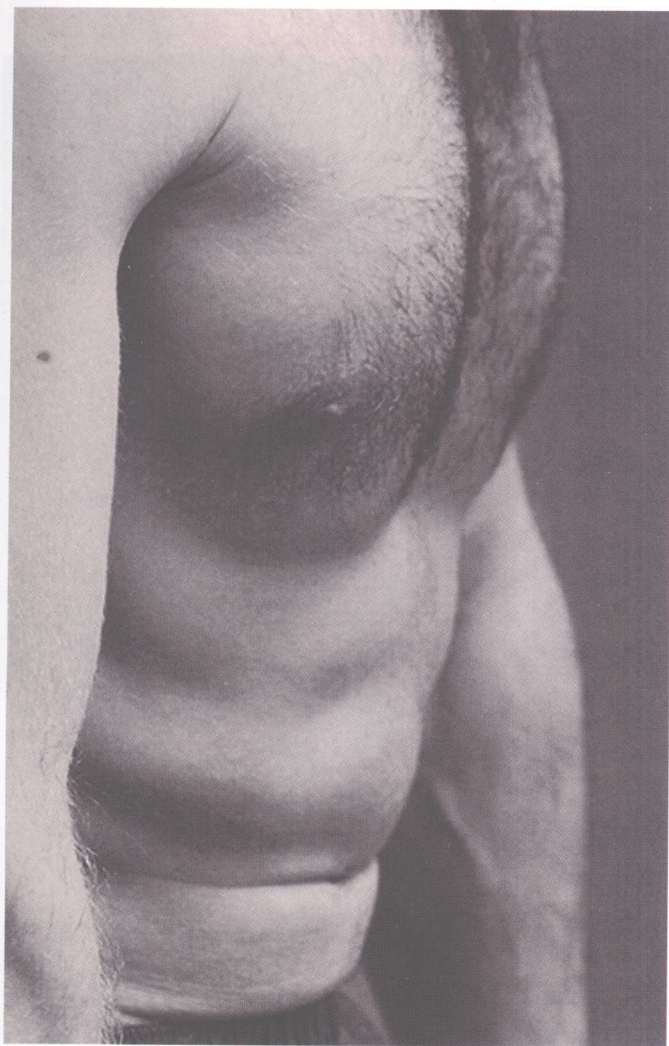
—— 约瑟夫·普拉提

前言

INTRODUCTION TO PILATES



普拉提概述



普拉提是约瑟夫·普拉提在90多年前开创的一套健身体系。它不仅仅是一种健身的时尚,更是一种能产生积极有益效果的成功健身体系,并经过了长期实践的证明。普拉提是东西方健身运动的结合,它能控制身体,加强全身肌肉的和谐锻炼,同时保持“精神-身体”相结合的敏锐意识。

普拉提能消除紧张,改善姿态,加强力量和提高灵活性,同时还提高身体的和谐和平衡,改善身体循环和健康状况。日常的普拉提练习不仅适合运动员、模特、舞蹈演员和演员,还适合初次练习者、背部不适和受伤后身体需要复原的人们。除此之外,对于已经增强了力量的运动员来说,力量型普拉提加大了练习的挑战性。

普拉提健身的目标不单是协调在大多数健身形式中都锻炼到的肌肉进行运动,更关键的是强化在其他健身形式中忽略锻炼的那部分身体肌肉。普拉提吸引人们练习的主要一点就是其变化多样而不是无数次重复的练习形式。它将身体的肌肉准确而有控制地结合起来,加强了练习的针对性,即使是最小幅度的运动也可以产生极大的能量,充满挑战性。

通过本书中,你会了解到适合自己的热身练习和适合在家里、办公室或者饭店房间做的健身练习。

来享受这次健身之旅吧……

为什么要练普拉提

日常生活中对待身体的方式会对我们的感觉造成影响,尤其在年老时更为明显。我们的大部分日常运动都是无意识的,因此比较容易产生坏习惯和不协调的姿势。这也可能是由职业原因造成的结果,如坐得太久或者坐的姿势不正确。即使进行重复性的健身练习,也并没有把肌肉之间的协调与肌肉的伸展和力量练习结合起来。人的体型通常反映出人们做了什么运动和没有做什么运动。普拉提通过日常运动提高人们对身体的意识,促进精神—身体的结合,让每一次运动都成为由头脑控制的有意识的行为。

肌肉

普拉提的本质在于了解身体的哪些部位应该锻炼,哪些部位不应锻炼。人们通常锻炼本已经强壮的肌肉,却不知道锻炼较小、较深的肌肉,也不知道如何找到这些部位。错误姿势引起的肌肉紧张无力会造成运动的局限性和僵硬,甚至让人感觉疼痛。

不同于其他仅锻炼主要肌肉群的健身运动,普拉提由内而外地对每一块肌肉进行理智的锻炼,集中加强身体内部稳定性的训练。

久坐不动的生活习惯使我们在锻炼某些肌肉的同时损害了其他的部位,那些部位的肌肉没有能够充分发挥其潜能。通过练习普拉提,你可以发现自己的长处和弱点,并学会如何根除不良习惯。



慵懒的姿势可以放松疲劳的背部,但是也可能引起疼痛和其他问题。正确的姿势是关键

坐

现代的生活方式趋向于包含过多久坐不动的时间,久坐造成了不协调的姿势,使人感到疲倦和肌肉紧张。这些问题可以通过锻炼来消除。

只要 you 知道了如何来练习,就可以有意识地努力改善久坐的习惯:

1. 感受两脚平放在地面上的感觉。
2. 尾骨下压,端正身体。
3. 两耳朝上,不要向后倾斜头部。
4. 放松肩膀和手臂,支撑后背中部。
5. 挺起上身,给髌骨和肋骨腔之间创造空间,使腹部(胃)肌肉自然地 toward 脊椎收缩。
6. 注意不要下压肩膀,或者扩展肋骨腔。

对精神和身体的益处

身体健康是幸福的首要条件。

——约瑟夫·普拉提

日常生活中我们要消耗能量。不安全感和局限感成为制约身心发展的绊脚石。学会如何控制心理和身体的能量可以提高生活的质量。这种人类所具有的能量既可以约束你，也可以让你得到自由，忘却一切束缚。理性地进行普拉提的运动，可以让你心灵平静，取得更好的健身效果。理性运动的第一步是，要有感觉地反馈所谓“运动的感觉”。这实际上就是在运动前，头脑中要思考身体的运动，这样才会使你的锻炼准确而不受心理的抑制。



小孩由于柔韧性良好，可以肆意弯腰、蹦跳、翻跟斗，但是长大后，这些特质便逐渐丧失了

受伤

身体刚受过伤或动过手术，肌肉处于保护状态，要确保受伤或疼痛的部位不再受到损伤。经过几个月甚至好几年，即使身体康复了，肌肉受损的部位可能仍然绷紧和虚弱，这是因为疼痛阻断了与受伤部位肌肉连接的神经纤维。除非进行重新锻炼，否则受损的肌肉将无限期地虚弱下去。这会造成肌肉的失衡，导致肌肉代偿，即，反过来给其他部位的肌肉造成更大的损伤。有的时候，人们心里会认为身体不可能再恢复到受伤前的状态，于是将已痊愈的或动过手术的部位看成锻炼的“禁区”。但是，通过练习普拉提来逐渐改善失衡的状况，心理上会更自信，并相信锻炼受伤的部位其实是安全的。

暂停

我们的日常生活可能是嘈杂、匆忙而又混乱的——这就是造成压力，甚至是身心失调的原因。一次普拉提练习能让我们“暂停”这样的生活。身心结合，以平衡稳定而和谐的心态，集中注意力来进行锻炼，要求高度集中的注意力。要获得对身体的控制和身体的协调，思想必须控制行动。进行连续而有控制的呼吸，你可以体验一种平静感。

对身体的益处

- 健康
- 拉伸
- 增加肌肉张力
- 加强肌肉力量
- 增强活力
- 改善性生活
- 改善体态
- 消除背部疼痛

普拉提体系具有坚实的科学基础。单一的普拉提练习包括姿势校正练习、腹式呼吸技巧练习、伸展和加强力量的练习和姿势的正确性练习。这不同于简单的强调正确到位的舞蹈动作，而是强调运动与内心的结合，从而使最小限度的运动获得最大的成效。在常规的练习中身体的所有肌肉都必须得到锻炼，先从深层的肌肉开始，这些肌肉无法从表面感觉到，然后锻炼整个脊椎。这套完整的健身方法提升姿势意识，增加灵活性和力量，使肌肉更坚韧。通过普拉提获得身体的改变效果显著，比如体态的改善、力量的增强、平坦的腹部。

再教育

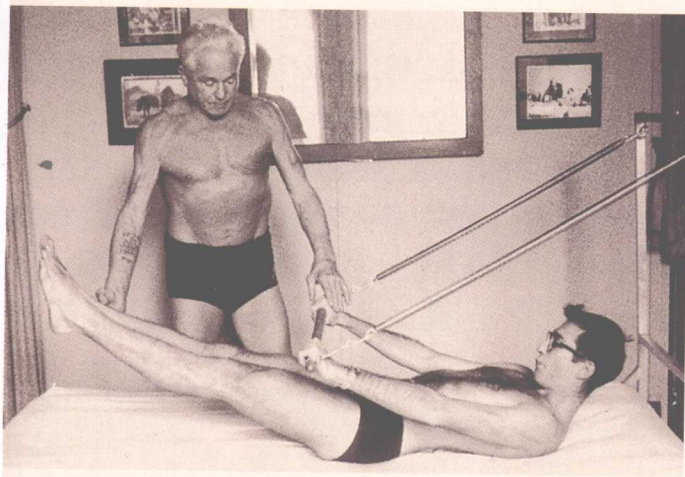
有些人仍然相信“不劳无获”的健身理论，这实际上是把健身与肌肉疲劳和疼痛联系到一起。相反，普拉提让你了解肌肉疼痛实际上是代谢废物的积聚。肌肉失衡、过度重复性运动引起的肌肉疲劳、运动不协调、运动前忽略热身和伸展练习都会造成代谢废物在肌肉内聚集。

普拉提的方法包含解剖意识，把觉悟与整体的身心意识相结合，让身心都不会感到疲惫。

有很多名人早已开始练习普拉提了，比如舞蹈家玛莎·葛兰姆，演员格雷戈里·佩克，奥黛丽·赫本，朱蒂·福斯特，网球明星帕特·卡西和摇滚偶像麦当娜。国际性的橄榄球和板球的训练项目中都含了普拉提，通过该运动来降低受伤的风险。

约瑟夫·普拉提

(1880~1967 年)



约瑟夫·亨伯特斯·普拉提(1880~1967 年)出生于德国,自幼体弱多病,患有哮喘、风湿热和佝偻病。于是他决心克服病痛,改善自己的身体状况,普拉提先后成为了颇有成就的体操运动员、滑雪运动员、拳击手、健身专家,颇具竞争实力的游泳运动员以及自卫术的教练。

出于对空手道和瑜伽的浓厚兴趣,普拉提将东西方的健身方法结合起来,建立起精神-身体合一的理念,这个理念是普拉提体系的中心。古希腊哲学也赋予了普拉提

灵感。

一战中普拉提被囚禁在狱中,在监狱中他帮助看守和囚犯保持身体的健康。利用监狱中的床铺、弹簧床面和椅子,普拉提临时制造了一些健身器材,这些器材后来经过了改良,今天在普拉提工作室你仍然可以看到改革者、四边形拉力器(左图)和万能椅。那时候,一次毁灭性的流感肆虐全球,夺取了 5000 万人的生命。可是在普拉提所在监狱中,却奇迹般没有受到流感的袭击,这都是因为那里的人们都拥有健康的身体。英国军队后来任命普拉提来协助训练英国部队。战后,普拉提迁居美国,1926 年他和妻子克莱拉在纽约创建了第一所普拉提工作室。

俄国人乔治·巴兰钦是著名的纽约芭蕾舞团的舞蹈指导,他当时就把舞蹈演员送到普拉提的训练班进行培训。由巴兰钦指导的著名的舞蹈作品“七宗罪”就结合了普拉提的垫上操。玛莎·葛兰姆,20 世纪现代舞的前辈也曾 在普拉提工作室学习过,利用普拉提运动发展了格雷厄姆舞蹈技巧。

普拉提于 1967 年逝世,享年 87 岁,他所留下的丰厚遗产,将使更多的人从中受益。

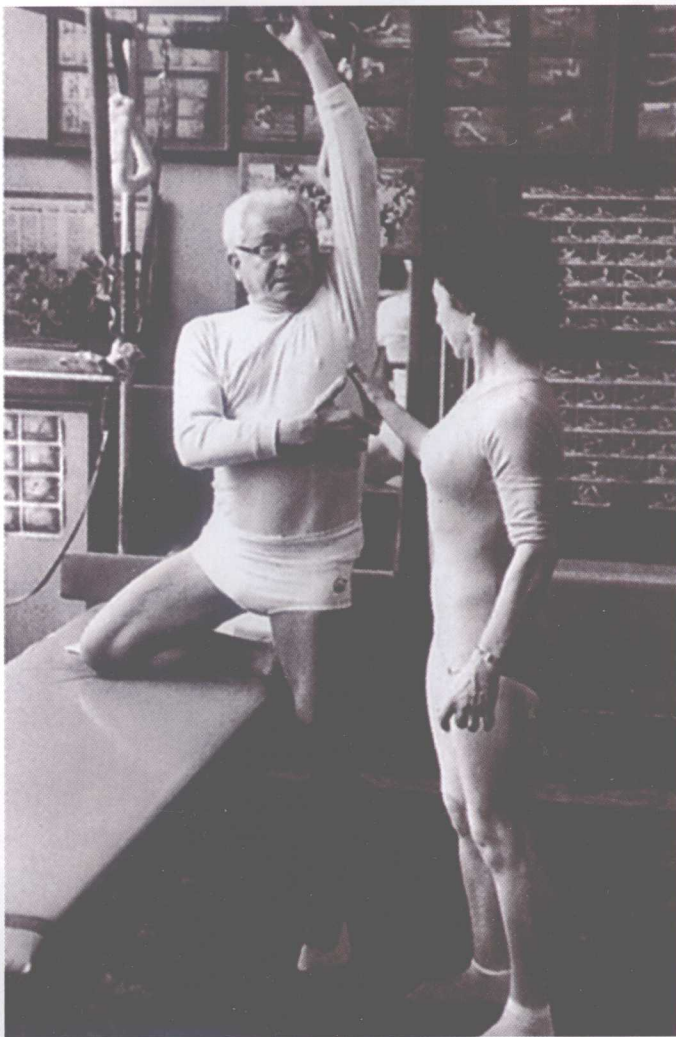
选择普拉提教练

普拉提的书本或 VCD 可以指导练习，也有助于强化已有的普拉提知识。但是如果仅用这些来指导你练习普拉提，某些重点以及有关精神和生理的深层问题就可能没有办法理解或者产生误解。

建议你咨询专业的普拉提教练，让他们检查你的动作是否正确。合格的普拉提教练会对你个人的力量和弱点提出建议，制定出尤其适合你能力和要求的健身计划。通过指导，你就能稳妥地进步，发挥充分的潜能。

完整的普拉提练习程序由垫上运动和器械运动组成。普拉提工作室有改革者、凯迪拉克、万能椅、各种阶梯圆筒、各种型号的健身球、理疗弹性带和健身环等器材。用健身器械练习时，你应当清楚地意识到每个练习的重点是什么以及你的身体需要什么练习。这样才会让你更加清楚运动的深度和把握对身体的控制。从器械练习当中学到的方法，也可以运用到垫上运动中，这有助于提高运动的效果。

通过单独的指导，你可以从头开始全面地学会练习普拉提。在教练的指导下，你会正确地使身体得到锻炼，在每个具体练习中明确要锻炼的肌肉。



约瑟夫·普拉提在凯迪拉克上演示动作



普拉提教练帮助你取得对平衡、力量和身体的控制。体侧屈练习能让你达到轻松自如的状态

许多健身教练将普拉提融入他们的练习当中,却常常缺乏足够的和普拉提相关的解剖、心理和生理知识。

将普拉提的方法运用到健身当中的重要性需要一再强调。如果涉及某些部位的动作(如脊椎、肋骨架、肩胛和肩胛带的动作)没有做好,身体没有保持稳定,受伤的风险将会提高。

因此,选择经验丰富并在正规的普拉提机构取得认可资格的知名教练是很有必要的。



健身球



专业改革者



阶梯圆筒



可分离练习垫和可升起练习垫

普拉提和谐地锻炼身体,纠正错误的姿势,恢复身体
活力,振奋精神,提升情绪。

—— 约瑟夫·普拉提

脊椎健康挺直,人才能青春常驻。

—— 约瑟夫·普拉提