

借

健身新主张 03

主 编 / 金版文化
编 著 / 颜作兵

田力子 普拉提

MAN KIND PILATES

全球男性健身时尚新宠，专业对抗男性健康危机

颈部运动、拉磨功、空中漫步……
初级程度轻松练习，获得普拉提入门的最佳途径
海豚式、蜥蜴式、跳水式、圆规运动……
中级进阶课程，与你一起提升身体的控制能力
烈火式、骆驼式、导弹式、凯格尔式、两头起式……
高级精修方案，打造最完美的男性身体

随书附赠DVD

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

男子普拉提 / 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. 男... II. 深... III. 男性—健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027461号

JIANSHE XINZHUZHANG (03) —— NANZI PULATI
健身新主张 (03) —— 男子普拉提

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
编 著 颜作兵
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

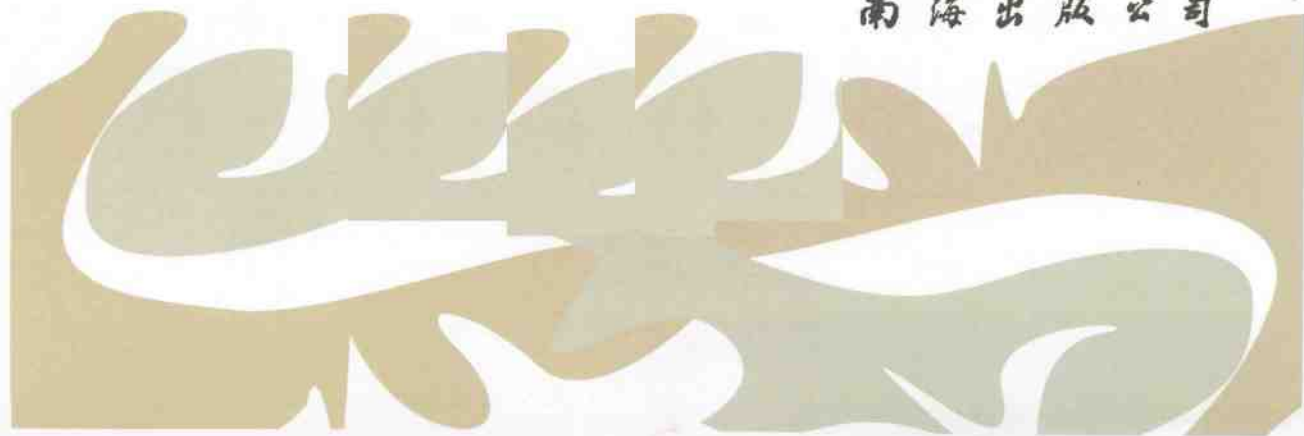
购书电话: (0755) 83476130
Http://www.ch-jinban.com

健身新主张 ③

NANZI PULATI

田子並拉担 力丁目拉挺

南海出版公司



序言 Preface

“快乐的第一要求是身体健康，我们对身体健康的理解是身体达到并保持与健全思想的相互统一，拥有充沛的自然运动能力，能够愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。”

“上10堂普拉提课您会感觉到区别，上20堂课您会见到分别，上30堂课您会得到一个全新的身段。”

——约瑟夫·普拉提

普拉提是集瑜伽、武术、希腊的古老健身方式和舞蹈为一体的训练系统，以提高人的柔韧性和整体力量，但同时不会产生肌肉块为基本理念。

很多人可能会把普拉提和瑜伽相提并论，其实两者的区别是很明显的。普拉提吸收了古老的瑜伽、太极以及芭蕾形体的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎和拉长韧带的效果。特别适合于长期伏案工作的上班族练习，并且由于对力量的要求较高，男性习练更为合适。真正接触过普拉提运动的人会发现，短短5分钟身体就会有发热、冒汗的现象，加上强调左右一起运动，还能够渐渐矫正一般人惯用左手或右手的坏习惯，让身体更为协调平衡。

普拉提运动可以不受空间的限制，在很小的地方就可以练习。但是由于动作缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，和身体感受的变化，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度。普拉提与其他有氧运动最大的不同在于它是静态的，讲究呼吸协调，可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。

在瑜伽训练风靡各地的时尚风潮中，普拉提运动的兴起只是近几年的事情。普拉提凭借着独特的运动魅力和健身效果，正悄然深入人们的生活中。许多人爱上普拉提正是因为它的有效性，众多好莱坞明星都对普拉提趋之若鹜。Madonna靠它40多岁时仍然活跃在流行乐坛的前沿；Drew Barrymore本来体型笨重，在拍摄《神探俏娇娃》前靠普拉提减掉了六七公斤，才变得像一个专业的神勇特工。

本书收录了从初级阶段到高级阶段的10套动作，每套都有8个练习姿势，练习者在选习动作时，可以灵活挑选自己喜欢或需要练习的套路组合动作。但在选择任何正式练习之前，记得必须先完成呼吸练习和热身活动，因为热身可以有效地防止拉伤，并能使动作完成更为舒展和到位。

教练简介:

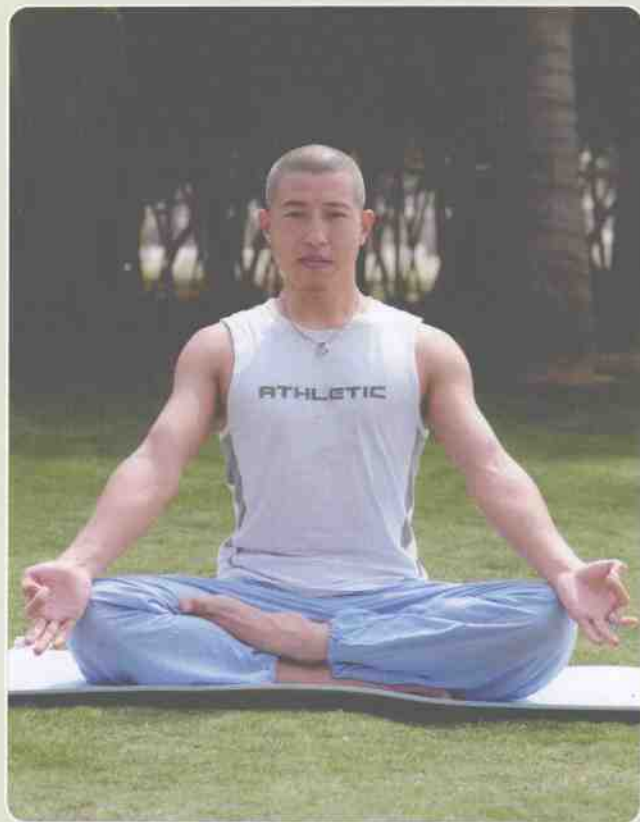
颜作兵:

业界称为“大兵”。现居深圳，任中航健身会、皇家女子俱乐部高级瑜伽教练和普拉提教练等职务。

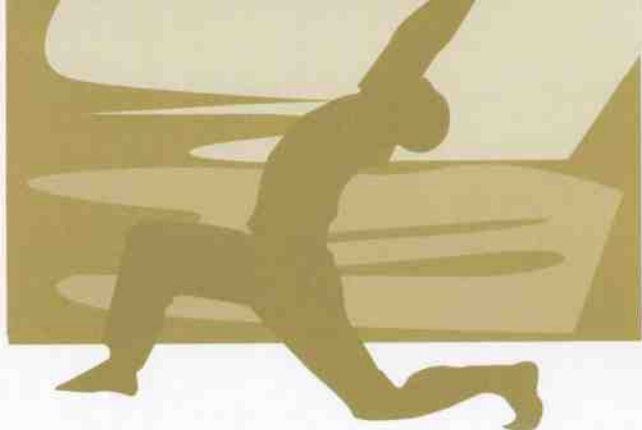
90年代中期在大学体育系就读期间，自习修炼瑜伽和普拉提，创立相关兴趣班，掀起探索瑜伽和普拉提的时尚潮流。

2000年在西藏旅行期间，结识印度资深瑜伽大师耶迪·梅因，跟随大师在与尼泊尔接壤的边境古城普兰城的瑜伽馆进修1年。

2003年参加广东电视台《生存大挑战》节目拍摄，作为生存挑战队员在新疆境内挑战生存极限。



目录 CONTENTS



入门篇7

Part1——普拉提基础知识	8
普拉提的由来	8
普拉提的独特魅力和显著功效	9
形式多样的时尚普拉提运动	11

Part2——普拉提练习要领	12
专注凝神	12
主导意识	12
控制呼吸	13
动作准确	13
凝聚中心	14
沉肩收放	14
固定姿势	15
明确部位	15
集中范围	15
速度均匀	15

初级篇17

Part1——练习准备	18
呼吸练习	18
热身活动	19

Part2——A组动作	20
颈部运动	20
抬肩运动	21
肩旋转一	22
拉磨功	23
蝴蝶式	24
尾骨按摩	25
俯卧踢腿	26
动感摇摆	27

Part3——B组动作	28
手臂旋转	28
肩旋转二	30
蹲功	32
水鸟式	33
双腿伸展	34
屈腿侧摆	35
空中漫步	36
风车式	37

中级篇39

Part1——A组动作	40
腰转运动	40
三角式	42
弓步伸展	44
仰卧运动	45
蟒蛇式	46
鹰式	48
撑体式	50
海豚式	52

Part2——B组动作	54
弯腰三角功	54
舒展运动	57
兔式	59
蛙式	61
单腿坐姿伸展	62
圆规运动	64
天狼式	65
蜥蜴式	66

Part3——C组动作	68
反三角式	68



月牙式	70
双角式	71
跳水式	72
直角支撑	73
猫式	74
三步举腿	76
眼镜蛇式	77

高级篇79

Part1——A组动作	80
弓式运动	80
提膝运动	82
骆驼式	83
烈火式	84
游泳式	86
犁式运动一	88
帆船式	90
俯卧撑	91

Part2——B组动作	92
树式	92
战士式	94
太阳式	96
板式	97
导弹式	98
天鹅式	100
侧抬腿	102
犁式运动二	103

Part3——高级阶段C组动作	104
海鸥式	104
椅子式	106

反扳式	108
轮功	110
倾斜式	112
剪式	113
回转运动	114
倒骑单车	116

Part4——D组动作	118
孔雀式	118
蝗虫式	119
全弓运动	121
圆木运动	122
凯格尔式	123
海燕式一	124
海龟式	125
弩式	126

Part5——E组动作	128
鹤舞	128
平安式	130
V字运动	132
两头起	133
海燕式二	134
倒箭式	136
侧臀支撑	138
侧举腿	140

附录:教练笔记141

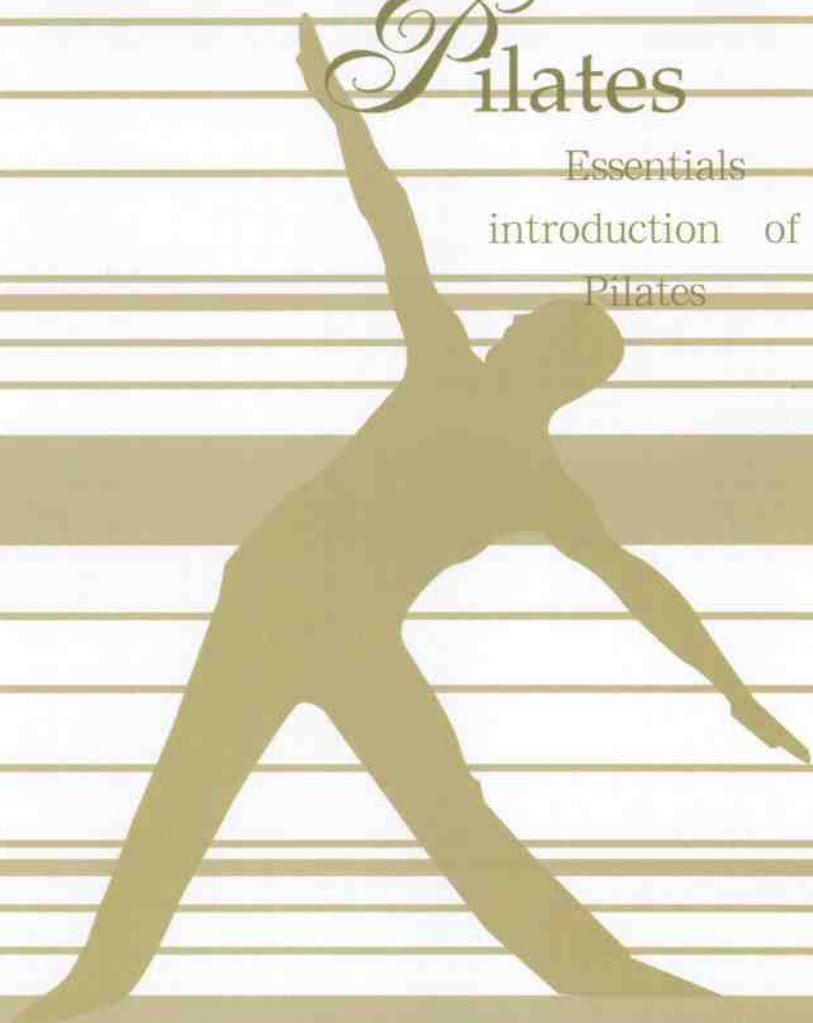
笔记一	141
笔记二	142
笔记三	143

Pilates

Essentials

introduction of

Pilates



入门篇

Essentials introduction of Pilates

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进行活动。它便捷得不需要任何笨重的、昂贵的器材，您可以在任何时间、任何环境下进行普拉提运动。普拉提如此方便，让我们赶快来了解普拉提入门知识吧！



Part 1

普拉提基础知识

Basic of Pilates



普拉提(Pilates)训练法,是由德国人约瑟夫·普拉提创立的。泛指所有运用由他所创动作进行锻炼的课程。这种新颖的健身方法能够逐渐矫正人们惯用身体的左边或右边的习惯,让身体更为协调平衡。同时,对于一般运动难以锻炼到的地方以及由于久坐造成的肩痛、腰酸,或是肌肉不适等问题,都可以通过普拉提运动予以改善。普拉提运动能够塑造腰部、腹部及臀部的肌肉曲线,在美化形体的同时加强肌体器官的功能,增强身体的控制力、柔韧度和协调能力。

普拉提的由来

普拉提是“Pilates”的音译名称,学名“静态肌肉强化”,是以它的创始人Joseph Pilates(约瑟夫·普拉提)的名字命名的。

约瑟夫·普拉提于1880年出生在德国,童年时的他体弱多病,佝偻病、风湿病及哮喘严重地困扰着他,病痛的折磨使得普拉提从小就对健康充满了深切的渴望。为了战胜这些疾病,能和其他人一样拥有一个健康的体魄,普拉提从很小的时候便开始积极参加各种体育锻炼,在健美、体操、跳水、滑雪、体操等众多体育项目中,他都取得了较好的成绩。此后,他又开始研习东西方各种不同的养生健身法,如瑜伽、太极、古希腊及古罗马的古老健身方式,并将它们融会贯通。长期的锻炼过程使他积累和总结了一套独特的均衡肌体的训练体系,它利用呼吸和运动的配合,强调人的呼吸对人体运动的影响,从而改善人体运动机能,效果十分显著。

最初普拉提只运用于两大领域,即专业舞蹈团体进行肌肉训练和医疗康复机构病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。1912年普拉提旅居英国,1914年一战爆发,普拉提和其他德国人一起被安置在一个集中营里。在那里,他不仅自己练习这套自创的训练法,而且还利用一些简单器具,帮助集中营中卧床的病人进行肌肉力量以及控制能力的康复练习,深得众人的爱戴。战争结束后,普拉提被德国政府邀请为德国军人进行训练。其后,他又被世界级拳王邀请到美国。





在纽约，普拉提经常和芭蕾舞演员接触，让这套训练法又融入了许多舞蹈元素，并使其在芭蕾舞演员中迅速流传开来，成为芭蕾舞演员的一种特殊训练法。

1926年，为了使更多人获得健康的身体，普拉提与妻子卡娜在纽约市建立了第一间普拉提健身工作室。不同阶层、不同职业的人纷纷拥向这间工作室，其中包括许多体操运动员、舞蹈家以及纽约市的权贵。很快这项运动便在美洲、欧洲等地蔓延开来。

Pilates



普拉提的独特魅力和显著功效

虽然“普拉提”在希腊语里是指午后的甜点，是一个无限浪漫的词语，但是普拉提运动的迷人之处不在于名称上的诱人，而在于它有区别于其他运动的特性和无与伦比的显著功效。大致有几个方面，详述如下。

▲静态性运动，注重呼吸协调

普拉提与其他有氧运动最大的不同在于它是静态的，讲究呼吸协调，可以边运动边听柔和的音乐以进入冥想境界。大家知道，由于东西方文化的区别，源于西方的运动比较着重于对身体肌肉和机能的训练；源于东方的运动则比较注意呼吸和意念的训练，强调练习者要身心统一。普拉提运动糅合了东西方运动的精髓，静中有动，动静结合，使身心获得充分的平衡和休养。

▲运动自由，不受空间、场地和时间的限制

普拉提是一种不局限场地、不拘泥动作的有氧运动方式，在很小的空间里就可以练习。不过虽然动作缓慢简单易

学，但因为必须加上肌肉的控制和呼吸的配合，同时还有身体感受的变化，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度，需要有正规的教练在旁边进行引导。在练习过程中，可以随时根据自身的身体感受调整练习次数，可以1周做3次或者每天都做。在时间上，由于普拉提运动不属于心肺功能锻炼，所以并没有严格的时间限制，每次锻炼一般可以保持在45~60分钟之间。

▲包容广泛，运动全面

普拉提看上去似乎与我们熟知的瑜伽训练方式相近，因此很多初练普拉提的学员常常把普拉提与瑜伽混肴。其实，这两种运动虽然都是静态的修复性训练，但是它们有许多完全不同之处。普拉提融入了瑜伽、太极拳和芭蕾的一些理念，是一种针对肌肉形态和关节等外在的训练，其训练目的是通



过改变人体肌肉功能从而改善人体脊椎等部位的功能。在训练过程中,除了遵循运用自身体重、多练习次数、小重量以及冥想的运动原则外,还会加入教练个性化的内容,形式上非常自由灵活。

▲适合各个年龄层人群,尤其适合上班族

普拉提适合任何年龄段的锻炼者,即使是怀孕期的妇女也可以跟着导师练习,以加强脊柱的承托力。

普拉提特别适合缺少运动的上班族。这部分人因为常年坐办公室而使肌肉失去力量,支撑不住身体,容易腰酸背痛,久而久之连身体线条都会走样。普拉提有助于重新伸展绷紧的肌肉,同时练习肌肉的耐力,令身体压力得以平均分布。

▲舒展肌肉,减重效果明显

真正接触过普拉提运动的人会发现,短短5分钟训练时间,身体就会有发热、冒汗的现象。

首先,普拉提训练会使您拥有强壮的中心力量,这个中心力量是指让身体达到平衡,产生一个强壮的“核心”。这个核心的关键就是深层的腹部肌肉及脊柱两侧的肌肉,包括腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌,从而使这个强有力的中心带动躯干、骨盆和肩膀成为一个稳定的整体。它的形成对腰腹减脂很有帮助。

其次是在训练中能使肌肉变得修长平滑。大家都很担心,长期的力量训练如果加上用力不当很容易使线条变得臃肿,肌肉粗大,其实普拉提的动作是充分让肌肉拉长,使之更有弹性,同时增强关节的灵活性和韧带的力量。

最后一点是普拉提的系统动作通常都是四面兼顾,能平衡地照顾好应该锻炼的部位,让那些在平时缺乏运动的肌肉群协同其他部位共同运动。这一点是吸取了东方运动的“和谐”和“平衡”法,让所有肌肉、关节、组织参与到运动中,避免局部运动过量或者局部得不到锻炼。

▲挑战性与娱乐性相结合

由于动作缓慢,加上肌肉的控制、呼吸的配合,使本来看似简单的动作,做起来具有一定的难度。而普拉提的练习环境,配合舒缓优美的音乐,可以使人充分放松,动作的转换变得流畅自然,训练者在练习过程中惬意自在,不会有过度劳累的感觉。

▲可以有效地保护脊柱和腰椎

普拉提通过轻快舒缓的音乐把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起,从而达到伸展脊柱、拉长韧带和改善脊柱生理功能的作用。普拉提运动促进肌肉功能的发展,使腰腹部的肌肉得到改善,相当于在人体脊柱和腰椎四周形成一圈“橡胶”保护层,使脊柱和腰椎得到调理和保护,让人体躯干的稳定性得以提高,整个人的协调、柔韧、平衡能力从而也将会得到改善。

现代人由于工作环境的影响,伏案工作的时间和长期接触电脑的频率增加,使得脊柱以及腰椎慢慢产生退化或者病变,普拉提可以有效地改善人体脊柱及人体核心部位功能。

▲运动速度平缓,具有安全性

普拉提属于静力状态运动,运动速度是相对平缓的,几乎不会对关节和肌肉产生伤害。其独特的动静结合的运动方式,能使身体既有紧张感也有放松感,既有步伐的转换又有打坐的调节,使得锻炼者更容易控制身体,减少因姿势错误造成的负面作用。

此外,普拉提强调左右一起运动,还能够逐渐矫正一般人惯用身体左边或右边的坏习惯,让身体更为协调平衡。



形式多样的时尚普拉提运动

在引导健身潮流的美国,简单、基础的普拉提运动已经不能满足人们的需求,于是健身中心开始对这一运动进行改良与发展。下面介绍的5种最新运动,是在提取普拉提运动核心的基础上,加入新的训练技巧的锻炼方式。

▲直立普拉提

区别于传统之处:变传统的垫上动作为直立姿势,常在一条腿站立状态下完成动作。

益处:可以健美腿部和臀部,并能提高身体的平衡性和敏捷性。

锻炼方法:在做转腿运动时,双脚分开,与胯同宽,手臂伸直上举,手掌相对。右脚绷直,右腿上抬与左脚成 45° 夹角。右脚脚尖沿顺时针方向划3个圆圈,保持胯部平衡,然后沿相反方向再划3个圆圈。完成后,右脚收回地面。接着将右腿向右侧抬起,脚背弯曲,再划圆圈。收回右脚,左脚重复以上动作。

▲健身球芭蕾普拉提

区别于传统之处:在健身球上完成动作。

益处:可以塑造下腰部、腹部、胯部及臀部的肌肉。

锻炼方法:在做侧身运动时,跪在地板上,身体右侧靠在一个大健身球上。伸出左脚以支撑身体,右腿仍然跪地。右手搭在球上,左臂弯曲,左肘放于脑后,扶住颈部。侧弯腰,努力用左肘靠左胯,至无法再接近时返回。共做8~12次,然后换另一侧重复以上动作。

▲弹力绳普拉提

区别于传统之处:在普拉提动作中加上一根弹力绳。

益处:可以锻炼胸部、背部和手臂的肌肉。

在练习普拉提时,我们常常需要一台训练机,通过训练机上的绳索来完成一些动作。加上弹力绳后,可以有助于我

们模仿这些动作。

锻炼方法:在做蜷身运动时,仰卧在地板上,双腿绷直,脚背弯曲。把弹力绳绕在脚上,两手抓住弹力绳的两端。深吸气,努力将肚脐贴向脊柱。深呼气,收缩肱二头肌,双手向胸部抬起,同时将脊背慢慢蜷起。深吸气,慢慢卧躺到地板上,与此同时深呼气。接着深吸气,并将双手放下。以上动作重复5~10次。

▲大球普拉提

区别于传统之处:在一个直径为20~30厘米的软皮球上完成动作。

益处:双腿用力夹球,可以塑造臀部、胯部和大腿内外侧的肌肉;将球垫在下背部,可以按摩酸痛的肌肉。

锻炼方法:在做转螺钉运动时,仰卧在地板上,用双脚的踝部夹住球。双腿抬起,直至与地面垂直。双腿慢慢旋转,在空中划盘子大小的圆圈,分别朝顺时针和逆时针方向各转10次,手心向下,放于身体两侧。转腿时注意保持背部平直。

▲剧烈普拉提

区别于传统之处:以稍快的节奏完成动作,并在许多动作中加入BOSU球(一种运动器械,形状像半个皮球,球体平底,可平稳地放在地上)。

益处:是对腹肌的绝佳锻炼。由于BOSU球的球面不稳,而且要保持快节奏完成动作,难度比传统普拉提增大了许多,从而加大了锻炼的幅度、提升了锻炼的效果。

锻炼方法:在做剧烈挑战运动时,坐在BOSU练习器上或地上,尾骨找到平衡,双臂前伸,与地面平行,膝盖蜷缩在胸前。缓慢将腿伸直,同时身体向后卧倒,紧张收缩腹肌。停留约呼吸两次的时间,然后再次将腿蜷缩至胸前。重复12次。身体保持成“V”字形,双腿伸直,两腿上下交错摆动12次。

Part 2

普拉提练习要领



Main points in exercise

普拉提的练习要领在初学者看来也许有点复杂，但当您掌握了普拉提动作后，就会自然地将这些原则带进训练中。其实，这些入门功夫简单易学，您只需要仔细阅读并学以致用，很快就能找到打开普拉提这扇神秘之门的钥匙了。

专注凝神

专注是进行普拉提练习时首先要注意的问题。只有专注才能把精神和动作联系在一起，感受到每个动作的细微变化，并且不断地改良姿势和最大限度地减少误伤，与此同时提升动作的流畅性和准确性。

虽然在练习时您是跟着音乐的节奏完成动作，但注意力要时刻专注在动作上，不能一边做动作一边在想着工作或生活上的琐碎事。如果分散了注意力，就无法达到理想的练习效果，严重的话还可能因为走神引起动作不到位而弄伤自己呢。

主导意识

做普拉提时，您可能会发觉仅仅运用主要肌肉（如大腿肌这样的大块肌肉）是无法控制好身体的，必须唤醒平时忽略了的小块肌肉和深层肌肉，才可以准确地完成动作。

普拉提中所说的控制方式主要是指由内而外的感应。让身体完成某一个姿势时，您需要运用强大的控制力以维持状态，这种控制力的产生主要依靠的就是主导意识上的由内而外的感应。在强化了由内而外感应后，您可以感觉到从前以为一点也控制不了的那些软绵绵的大腿内侧、肥臀、肚脐也都被锻炼到了，肌肉也逐渐得到伸展和强化。



控制呼吸

我们在专注练习普拉提时会不自觉地屏住呼吸，这对于促成正确的动作模式有着良好的意义。

普拉提运用横向呼吸法，用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，目的在于让肺部吸纳充足的氧气。吸气时，胸腔骨的下部向横扩张，呼气时则下陷，这样的呼吸能协助您在运动的过程中腹部一直保持收缩内曲的状态。

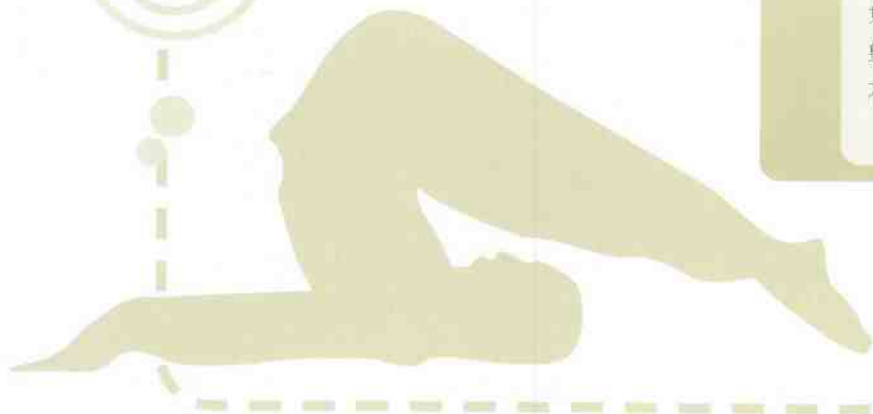
注意呼吸的速度不要太快，与动作的速度要保持一致，更不要憋气训练。运动时注意呼气，静止时注意吸气，这样可以缓解因肌肉用力而给身体内部带来的压力。

Pilates

动作准确

有部分人看起来对各种运动都很热衷，每星期或者每天都要做运动，然而一段时间过后他们的身体却没有太大的改变。这其中的原因在于他们没有把握好运动的准确性，对一些动作的姿势在没有达到标准的情况下就轻易地含糊过去了。

普拉提强调准确，比如提腿要达到 90° ，就非得提到 90° 不可。否则角度过大会让肌肉负荷过重而产生伤害，角度太小又无法达到期望的效果。因此，在训练中要时刻集中精神，不断做出细微调整，让动作渐趋完美。





凝聚中心

在普拉提训练中，中心（或力量区域）指的是一系列构成和稳定身体中心的肌肉。这些肌肉包括腹肌、下背肌和盆腔底肌。一个强壮的中心不但能减少受伤的机会，更能改善练习时的姿势和协调身体的平衡性。

凝聚中心的方法，是在收紧下腹的同时收缩盆腔底肌，即将盆腔底向内和向上抽紧，感觉上有点像忍尿一样。当您缓缓抽紧盆腔底肌时，多裂肌和腹横肌会同时收缩，下腹继续收紧，这种收缩会向上和向内延伸至脊骨。记住不要用尽全力收缩，只要达到完全收紧的30%~40%就是凝聚中心的标准力度。



沉肩收放

由于工作的原因，很多人长时间坐在电脑前或伏案工作，在颈肩处积聚了大量压力，久而久之会让我们的肩胛骨尖向外移离胸腔骨，形成我们俗称的“水蛇腰”。普拉提通过利用中背肌肉将肩膀下沉，可以十分有效地拉直上背，纠正不良体形。

在练习中应注意耸肩时肩胛骨尖要向外移，肩膀下降时肩胛骨尖要往下和往内移。这个动作可以固定肩膀的位置，将肩胛骨尖向下背中线下沉，让您感到颈部在自然地延伸，颈和肩的压力和绷紧感在慢慢消退。

Pilates --



固定姿势

普拉提的速度较为缓慢，目的在于延长控制肌肉的时间，更大程度地消耗身体各部位的能量，达到减脂和塑身的目的。练习时要把握好身体的姿态，确保能够长时间地感受到训练带给身体的刺激。

腹部和躯干的固定是普拉提训练的核心，在训练中可以想像有四根虚拟的直线，将两侧肩膀和两侧盆骨相连，让整个身体形成一个轴心盒子的轮廓。这个“盒子”可以作为调准身体对称的提示样板。

练习普拉提时，要求人们有意识地延伸脊骨，以减小脊椎间的压力。方法是增加盆骨和胸腔骨之间的距离，并将头部向偏高尾龙骨的方向拉伸即可。当您学会延伸后，就要学会固定姿势，保持相应高度。

明确部位

在训练中，正确的头部位置对于增加腹肌运用和减少颈部压力十分重要，大多数的垫式普拉提动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。要求头部应该提起向前至锁骨上，下巴应靠近胸骨。下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定在中心位置。这样的姿势可以使您在运动中用眼睛校正躯干和双脚的位置。初学者常犯的错误是把下巴太贴近胸骨，或将头向后昂，从而感到颈部疼痛。

集中范围

垫式普拉提的一个特点是要参与重心思考活动的模式。一个常用的方法就是将集中力放在活动中的一组肌肉或区域上。普拉提要求您扩大集中范围，即使是静止中的身体部分都要留意，以保持您的动作更有效地得到平衡。

另外，还要注意普拉提的站姿。要求是收紧臀部，大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚打开成“V”形。

速度均匀

普拉提的练习速度要均匀，不要胡乱用力把肢体抛到某个姿势，并且动作和动作之间要保持流畅。瑜伽经常要求保持着某个姿势良久，而普拉提很少要求定格。

要做到流畅其实并不容易，当您努力把动作做得优雅时，才会自然地掌握上面提到的要点了。