

# PILATES

# 完美塑身 普拉提

刚柔并济，持久美丽

- ✓ 令人惊喜的普拉提全科教程
- ✓ 无需专门器械，任何人都可以练习
- ✓ 温和锻炼，调整身姿，雕塑肌肉线条

完美体系，成功塑身

矫林江/编著



中国纺织出版社

# 完美塑身 普拉提



矫林江 编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

完美塑身普拉提 / 矫林江编著. —北京: 中国纺织出版社,  
2009.1

ISBN 978-7-5064-5112-3

I.完… II.矫… III.健身运动—基本知识 IV.G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第171318号

编委会名单:

矫林江 吴广靖 徐 翠 冯 磊 刘秀玲 焦敏 谢 晋 HANY  
解晓琴 高 原 石丹丹 黄佳贝 刘 硕 程晨 Meriem

---

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 宗 静

责任印制: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 720×880 1/16 印张: 6

字数: 63千字 定价: 26.00元 (附赠光盘1张)

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

# CONTENTS 目录

5

## 第一章 普拉提 (Pilates) 的前世今生

- 一、普拉提的起源 /6
- 二、健身运动新主张——普拉提的运动哲学和原则 /7

9

## 第二章 青春不老，魔鬼身材——普拉提的特点与优势

- 一、普拉提青春活力的四大特点 /10
- 二、普拉提塑体修形的十大优势 /11
- 三、完美升级版——普拉提与瑜伽的区别 /11
- 四、人人都能普拉提——普拉提适合的群体 /12
- 五、学习普拉提百科词典——普拉提词汇术语表 /13

15

## 第三章 轻松开始普拉提——普拉提入门训练

- 一、正确的普拉提姿态 /16
- 二、训练准备 /16
- 三、注意事项 /17
- 四、基本练习程序 /18

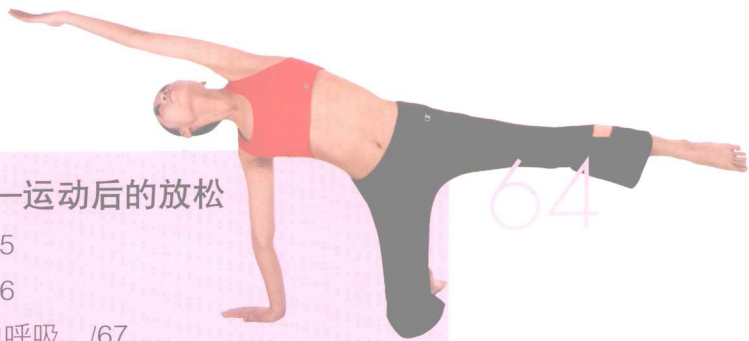
31

## 第四章 从初学到精进——普拉提中级练习

50

## 第五章 再努力一点点——普拉提强化训练





64

## 第六章 让自己轻盈、沉静——运动后的放松

- 一、简单的整理运动 /65
- 二、让心情沉静下来 /66
- 三、让肌肤在运动后自由呼吸 /67

## 第七章 吃得精，喝得好，长得俏——普拉提健康饮食

- 一、普拉提健康美味的一周食谱 /69
- 二、最适合减肥的七种茶 /70
- 三、最适合塑身养颜的八种鲜果蔬菜汁 /72
- 四、普拉提健康食谱 /75

68

## 第八章 爱上普拉提的六大理由

- 一、减少多余脂肪，收腹挺胸 /89
- 二、量身雕体，尽现诱人曲线 /89
- 三、提高肌耐力，强化核心力量 /89
- 四、调整呼吸，放松紧张神经 /90
- 五、促进内在气血循环，按摩内脏系统 /90
- 六、提升自信优雅气质，展现迷人活力 /90

88

## 第九章 让普拉提成为一种生活习惯

- 一、普拉提教练——新一轮健身浪潮的宠儿 /93
- 二、让普拉提融入生活习惯 /93
- 三、如何选择专业的普拉提培训机构 /93

92

# 第一章

## 普拉提 (Pilates) 的 前世今生

一、普拉提的起源

二、健身运动新主张——普拉提的运动哲学和原则



快乐的第一需求是身体健康，我们对身体健康的理解是达到并保持身体与健全的思想相统一，充沛的自然运动能力，愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。

——约瑟夫·普拉提



## 一、普拉提的起源

约瑟夫·普拉提，1880年出生于德国的杜塞尔多夫。年幼时的他是一个体弱多病的孩子。早年饱受气喘、佝偻病、风湿热等疾病的折磨，而且由于他的股骨发育不良，导致腿部弯曲。然而他并没有屈服于这些身体缺陷，经过不懈努力，他终于自创了一套系统化的运动来矫正身体缺陷。这些运动就是著名的“垫上运动”的基础，普拉提称之为“控制学的艺术”。

1926年，他移居美国。在横渡大西洋的船上，约瑟夫遇到了后来的妻子克拉拉，克拉拉是一名护士。“当时我们之间谈论最多的话题是健康，例如，如何保持健康的身体以及保持健康身体的重要性，于是我们开办了一家健身工作室。”这是后来克拉拉夫人回忆时说到的。在纽约，许多名人诸如著名舞蹈家玛莎·葛蓝姆（Martha Graham）及著名舞蹈动作设计者乔治·巴兰钦（George Balanchine）都是普拉提健身房的常客。其中，世界知名的拉邦舞谱发明人儒道夫·蒙·拉班（Rudolf von Laban）是最先将普拉提训练方法引入舞蹈教学之中的。随着现代社会的发展，普拉提进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉提的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，鼻吸口呼的呼吸方式，针对肌肉形态、关节等外在的一种训练。它的训练目的是，通过改变人体肌肉功能，从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

1967年普拉提逝世后，人们在继承普拉提早期健身方法的基础上，总结出目前所流行的更具特色的普拉提健身方式，并以约瑟夫·普拉提的姓氏命名，统称为“普拉提”。





## 二、健身运动新主张——普拉提的运动哲学和原则

运动已经不单单是为了减肥或者瘦身，现代人由于工作和生活的压力常常会影响到身体的健康状况，因此，人们在选择健身运动时也更加注重运动带给身体的实用性。保持身心健康才是最终的目的。

普拉提融合了东西方的运动理念与形式，着力于塑造身心的和谐，强调有意识地来引导肢体动作，建立身心的平衡，提高肢体认知能力，并帮助改善肢体问题，预防运动伤害及雕塑均匀体型。其训练内容则包含肌力、柔软度、平衡感和协调性，再配合独特的呼吸，来提高训练的效果。

### 1 放松原则

进行普拉提训练之前，先用5~8分钟的时间静静地冥想，深呼吸，放松你的身心。让自己的身心一同进入普拉提的训练当中，更好地运用普拉提的几项原则。选择一个你认为舒适的姿势，比如站姿、坐姿或卧姿，检查自己的身体，确保头和身体在一条直线上，让心情慢慢平静下来，抛开脑中所有的杂念，专注你的意识。

### 2 呼吸原则

正确的呼吸可以增加血液的氧气和促进血液循环。普拉提中合理的呼吸技巧是增强和放松你的动作的有效工具，在任何情况下，都不能停止呼吸，随着练习难度的

增加，在做难度较高的动作时，可能会发现自己在屏住呼吸。普拉提呼吸的基本原则是：在准备一个动作时吸气，操作一个动作时呼气，在做难度较高的动作时尤其如此。一定要深呼吸，完全呼吸，做到鼻入气，口出气。如果呼吸正确，就能够使腹腔肌肉得到充分的激活和练习。良好的呼吸方式应该是以头脑、身体、心灵来进行的，这样可以使练习者的身体和精神压力一扫而空。呼吸的时机必须正确，与我们通常的呼吸不同，普拉提运动在呼吸时要求在用力动作时吸气（这时你的腹部处于伸展状态），而在收紧腹部时呼气。普拉提运动要求身体和精神的和谐。职业女性通常说的减压，在普拉提练习中可以自然地得到完成。

### 3 专注原则

边做着普拉提边想着下班后去哪里happy、晚上的电视节目是什么，那你一辈子都不会练出结果，唯有专注，才可以把身体和精神连接起来，在普拉提中没有精神恍惚或粗心大意的时候。不要分散注意力或走神，一定要全神贯注于你正在练习的动作。在每个动作的每一部分，静静聆听身体的感觉，去感受每个动作的微妙，在专注的引导下，姿势会不断地得到调整和改良，减少对身体的伤害，从而提高控制力和流畅度。当你在每一套动作里都能够身心合一的时候，



你已经开始掌握了练习的程序。

## 4. 控制原则

约瑟夫·普拉提把他的方法称为“控制的艺术”。在任何一种人体科学里，控制力必须得到练习和发展。普拉提需要你用心完全控制自己的身体。你练习的每一个动作都要得到精确的计算和计划。通过这种方式，减少在普拉提练习中受伤的风险；同时，如同运动员在进行某项运动之前所要做的准备动作一样，你要为了自己的生活而锻炼好身体。

普拉提练习的核心部位由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、竖脊肌。普拉提运动不但改善身体线条，还对矫正颈部和脊柱起到良好的效果。

## 5. 轴心原则

身体的轴心是你所有动作的基础，没有一个强有力和稳定的轴心，就不能拥有良好的手臂或腿部的姿势。轴心的范围为肚脐周围至腰部的上腹部部位，可延伸至从肋部下方到臀部之间的部位。其实，每一种运动，起始点都在骨盆和躯干，强化了轴心，你就能够自如地控制四肢了。

## 6. 准确原则

在热衷于健身房里的人中间，许多是喊着要减肥的女孩子，但是几乎一年过去了，她们身上的赘肉却丝毫没有减少，肌肉线条

也没有锻炼出来。问题就在于她们在运动时，做什么动作都是随便就混过去了，因为大家觉得每个动作都很简单。普拉提强调动作的准确性，它的准确性可以提高从轻柔到剧烈的每一个动作所带来的效果，不仅仅要集中完成一套动作，而且要尽可能地完成好每一个动作。这些动作将准确运用到你练习到的所有部位。

## 7. 流畅原则

流畅是普拉提区别于其他健身法的原则之一。强调动作速度均匀，在你的普拉提练习中，不但每套单独的动作要流畅，而且每套动作衔接时也要流畅。当你努力把动作做得优雅时，就会自然运用起上面提到的专注、控制、轴心和呼吸。因此，能使身体为日常生活严格的要求做好准备。

## 8. 安全原则

普拉提的运动速度是相对平和的，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，既有步伐的转换又有打坐调息，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。普拉提借助非常简单的器具，使你的身体得到全面的锻炼。



## 第二章

青春不老，魔鬼身材

# ——普拉提的特点与优势

- 一、普拉提青春活力的四大特点
- 二、普拉提塑体修形的十大优势
- 三、完美升级版——普拉提与瑜伽的区别
- 四、人人都能普拉提——普拉提适合的群体
- 五、学习普拉提百科词典——普拉提词汇术语表





## 一、普拉提青春活力的四大特点

普拉提最大的特点是简单易学，不仅动作平缓，而且可以有目的地针对手臂、胸部和肩部锻炼，同时又能增强身体的整体柔韧性。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，都可以练习。



### 1. 科学性

普拉提结合东、西方的养生方法，如将瑜伽、太极肌肉训练、力量训练等融会贯通。用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡结合在一起，达到伸展脊椎、拉长韧带的功能。运用意念来指导运动，进行调身、调心，对减肥、改善身体姿态有很好的效果。它的动作缓慢和清楚，而每个动作都必须和呼吸相协调，所以普拉提适合任何年龄段的人，特别是缺少运动、需要长时间接触电脑和朝九晚五的上班族。伸展、拉长也是普拉提中最重要的训练之一，坚持练习能使脊柱变得柔软而有韧性。所以，普拉提运动不但改善了身体线条，而且还对矫正颈部和脊髓有非常好的效果。除能够改善人体的外在形态外，在治疗某些疾病方面也有特殊效果。如身体肿胀、腰背疼痛、便秘、疲劳、静脉曲张等。



### 2. 安全性

普拉提是静力状态的运动，速度相对平和，动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，借助非常简单的器具就可以给身体带来全面的锻炼。而且只要有一片安静的空间，一块柔软的垫子，就可以进行练习，体会身体与意念的完美结合。



### 3. 简单易学

普拉提动作相对瑜伽要简单，没有复杂的动作组合，很容易掌握，也可借助于哑铃、体操棒、垫子等辅助品进行身体训练。虽然动作稳健，看起来并不火爆，但却是全方位的。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，也有增强柔韧性的伸拉训练，使人体的各个部位都可以得到充分绷紧和拉伸，因此全面有效。



### 4. 挑战性与娱乐性相结合

由于普拉提动作缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，使本来看似简单的动作，做起来也有一定的难度，但这种难度并不是不可逾越的。练习普拉提时，安静的练习环境，配合舒缓优



美的音乐，可以使人充分放松，而且动作转换流畅自然，训练者在练习过程中惬意自在，没有过度劳累的感觉。

## 二、普拉提塑体修形的十大优势

“练习10次后，你会体会到区别；练习20次后，你就能看到效果；练习30次后，你就拥有了一幅全新的身体。”

——约瑟夫·普拉提

- (1) 紧实肌肉；
- (2) 改善循环；
- (3) 改善体态；
- (4) 缓解压力；
- (5) 运动康复；
- (6) 美容养颜；
- (7) 提高柔韧性和灵活性；
- (8) 提高心肺功能；
- (9) 加强消化系统；
- (10) 加强身体核心部位。

## 三、完美升级版——普拉提与瑜伽的区别

瑜伽发源于几千年前，动作模仿动植物的形态，通过弯、伸、扭、挤、压等运动形式对人体内脏进行练习，它的每个姿势几乎都要长时间维持静止不动，这本身是一种哲学，是通过身体的练习达到一种境界。普拉提是一种集合瑜伽、舞蹈、体操等多种形式的身体训练。东方人的运动如瑜伽和太极，着重呼吸和心灵集中，西方人的运动着重肌身体能训练。普拉提就糅合了两者的理念，强调“身体轴心”，也就是通过腹背的强化达到塑形目的。

瑜伽和普拉提都能有效地缓解紧张和压力；适合不同性别及各个年龄段的人练习。但普拉提是动态的，而瑜伽是静态的。当然做瑜伽你也要举手提腿，但重点在于达到某个姿势，然后运用你的力量、平衡、韧度来维持某个姿势。而普拉提着重的是做到某个姿势的过程，它并不在乎你是否能达到最完美的姿势。它根据肌肉的运动原理来设计安排动作，讲求控制，讲求呼吸和动作的密切配合，是针对肌肉形态、关节而进行的一种训练。普拉提的目的是通过改变人

体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

## 四、人人都能普拉提——普拉提适合的群体

普拉提适合任何年龄段的锻炼者，即使怀孕期的妇女也可跟着导师练习，以加强脊柱的承托力。它已成为好莱坞热门的健身方式之一。

(1) 针对上班族——常年坐办公室使肌肉失去力量，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绷紧的肌肉，好似做深层按摩，同时练习肌肉耐力，令身体压力再平均分布。很多人天天“坐拥”电脑，腰腹上形成的“救生圈”越来越大。普拉提练的就是腹部、侧腰部、背部和臀部肌肉，既可卸掉“救生圈”，又能减缓心理压力，非常适合上班族。

(2) 针对女性——女性在日常的锻炼中，如果只注重柔韧性，忽视对身体力量的练习，就会导致身体软弱无力，影响正常生活和工作。随着年龄的增长，青春日渐衰退，自信心也会不断下降。普拉提的练习可以有效地改善女性支配肢体运动的能力，提高身体适应工作和生活的能力，纠正不良体态，塑造完美身材，提升个人气质，重新找回对仪表的自信。

(3) 针对男性——男性大多都喜欢力量型的练习，让自己能拥有强壮的肌肉，但是往往在进行力量练习时容易受到运动损伤。而普拉提的练习，不仅可以加强肌肉深层的练习，而且可以加强在力量练习时对自己的控制能力，减少运动损伤，改善男性在耐力性运动中的不足。

(4) 针对颈椎病患者——颈椎病通常是在工作、日常生活中不注意保持正确的体态和姿势，经常低头工作和作业使颈部压力过大而导致的，经常会出现椎间盘突出压迫神经导致疼痛的现象。通过进行普拉提训练，可以纠正不良的体态，提高颈后肌群的耐力，从而保护颈椎。

(5) 针对产后恢复者——女性产后往往会感到腹部肌肉松弛，腰腹部脂肪堆积过多。通过普拉提练习，可以有效地改善腰腹肌肉群的力量，刺激深层肌肉对关节的保护，同时也可以达到塑身的效果。多数女性在产后会出现腰背酸痛现象，通过普拉提练习，可以有效地改善腰背过度疲劳状况，减轻关节压力，放松肌肉。

(6) 针对肥胖者——对于体重过重的人来说，进行任何锻炼都有力不从心的感觉，肥胖的身躯使动作很难做到位，锻炼的效果自然也会大打折扣。普拉提的动作较缓慢，注重对身体的控制能力，相对于达到完美的姿势，更注重做到姿势的过程，运动幅度相对较小，能使这些练习者跟上音乐的节奏，让他们重新找回对运动的自信。普拉提最显著的减肥功效使得它成为众多人群首选的塑身方法，它不单能减轻体重，而且能紧实肌肉线条，从而使身体富有线条感，让练习者的身材看起来更加匀称。





## 五、学习普拉提百科词典——普拉提词汇术语表



### 1. 横向呼吸法

大家都知道呼吸的重要性。在普拉提练习中，提倡横向呼吸法：每次呼吸向两侧扩展肋部，腹部向内收拢，并保持上半身放松，肺部吸入最大量氧气和完全呼出肺内气体，通过这种方式清洁血液、排出体内毒素。



### 2. 校直

校直是指身体和身体关节部位呈直线，以中心脊柱为轴保持身体各部位左右对称。



### 3. 轴心盒子

“轴心盒子”的概念就是幻想有四条直线，将肩膀两端、骨盆两端相连，这四点形成一个“盒子”。这个“盒子”是对身体调准和对称的提示，它可以作为你校直身姿的自我参考。维持轴心盒子平衡方正，才能保持安全的运动和身体的匀称。



### 4. 核心肌肉群

所谓的核心肌群，指的是环绕身体躯干的肌肉带，延伸为从胸腔下端至臀部下侧之间的肌肉群。所有普拉提的动作都来自这个身体中心。



### 5. 沉肩

由于平时不良的姿势，长时间导致拱背，普拉提强调利用中背肌肉把肩沉下，这就是“沉肩”。沉肩有助于拉直拱背现象。沉肩练习就是重复耸肩再放下的动作。当耸肩时，肩胛骨尖向外移；肩下降时，肩胛骨内移。普拉提利用这个动作固定肩的位置，多次地练习，会感到颈项自然延伸，使之与颈部和头部距离拉长，并可有效缓解颈和肩的压力。



### 6. 核心部位

核心部位指腹直肌、腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、竖立肌所围绕的部位。核心部位的肌肉力量均衡稳定，为我们拥有健康的腰部提供基础。



### 7. 外展

外展是一项从身体的中心线向两侧延展的运动。如在外侧大腿的外展练习中，腿被移动到一侧。完成这个动作的肌肉就是外展肌。



### 8. 动用肌肉

让肌肉发挥作用。例如，当你需要动用腹部肌肉时，这意味着向脊柱的方向收紧肚脐；动用背阔肌时，就要把肩胛骨稍微向下拉。



## 9. 延伸脊骨和四肢

普拉提和舞蹈教师经常叫学生“拉长脊骨”、“长高一点”。成人可以“长高”吗？原来真的可以呢！通过研究发现，只需要简单的口头指示，参与者就可以真的延伸脊骨，减小脊椎间的压缩。其中有两个重点位置能帮你“长高”：首先，增加盆骨和胸腔骨之间的距离；此外，将头部拉离尾龙骨的方向。当你学会“长高”后，就要学会保持这种“长高”的状态，唤醒那些维持坐站姿的肌肉，同时要注意肢体的调准，不要锁实手肘和膝盖的关节。

## 10. 整合

普拉提的一个特点是要参与思考其活动模式。一个常用的方法就是集中力量放在活动中的一组肌肉或区域上。但普拉提要求你扩大你的意识集中范围，连静止中的身体部分都要留意，并意识到身体其实是整合性的活动。这样你的动作才会更加有效，并且增强平衡力。

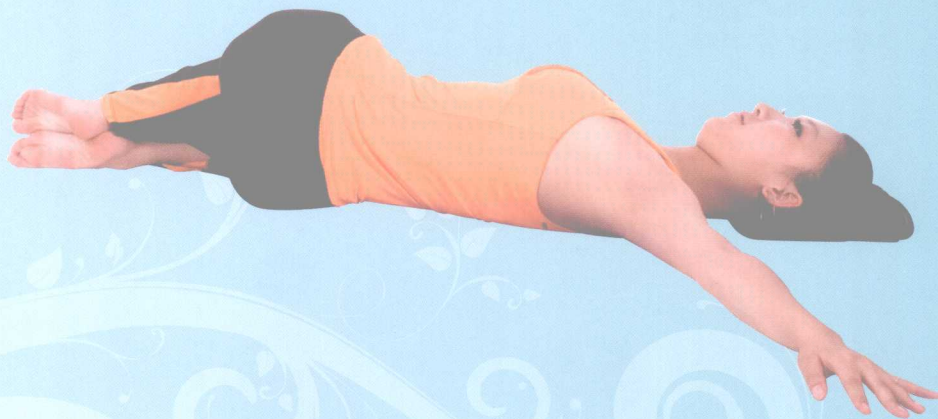


## 第三章

# 轻松开始普拉提

# ——普拉提入门训练

- 一、正确的普拉提姿态
- 二、训练准备
- 三、注意事项
- 四、基本练习程序





## 一、正确的普拉提姿态

1

站姿

双腿并拢，收紧臀部、腿肌、腹肌，保持脊柱生理弯曲，腰部不前突，臀部不刻意后翘，双臂自然下沉，眼睛平视前方，下颌与地面平行。



正确的站姿



错误的站姿

站立时，塌腰导致脊柱弯曲，双腿没有收紧并拢。错误的站姿会很大程度上影响接下来的锻炼效果。

2

坐姿

正确的坐姿：挺直腰背，肩部放松，弯曲双膝，双脚板保持与地面平衡，双手自然放于腿侧。  
错误的坐姿：脊柱弯曲、弓背。

3

仰卧姿

正确的仰卧姿：平躺姿势，双腿并拢，双手放于身体两侧，头部和颈部与地面平行并保持一条直线。  
错误的仰卧姿：双腿任意张开，头部歪斜等。

## 二、训练准备

练习普拉提运用横向呼吸法，能促成正确的动作模式，同时让你肺部吸纳大量的氧气。吸气时，胸腔骨的下部向横扩张，呼气时则下陷。

1

坐或站立，置双手于身体两旁，吸气，胸腔骨向横扩张，但肚子不要鼓起，注意沉肩。



2

呼气时，尽量将胸腔骨下陷进身体，感觉胸骨往中间内收。