

曲影瑜伽



激瘦普拉蒂

源自德国的精确瘦身方案 PILATES

15分钟轻身计划

减脂 收身 塑形 一气呵成

Absorbing the culture colligate of east and west, Combining the yoga, gym and ballet. To stretch your confidence, energy and beauty.

【DVD 升级版】



瑜伽

芭蕾

体操

特有的「三重美体功效」

畅销形体专家 曲影 编著
成都时代出版社



激瘦普拉蒂

减脂 收身 塑形 一气呵成 PILATES

曲影 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

激瘦普拉蒂 / 曲影编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.8

ISBN 978-7-80705-827-4

I. 激… II. 曲… 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 116799 号

激瘦普拉蒂

JISHOU PULADI

曲影 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	都玲玲
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-827-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



魔力PILATES

风靡欧美，席卷全球的超完美时尚运动

目前在欧美最流行的时尚运动Pilates，从好莱坞明星、超级名模到一般上班族，不分男女老少，人人都爱上了这项运动。麦当娜靠它，40多岁了还在舞台上劲歌热舞；《夺命狂呼》一开场便被cut的茱丽·巴利摩尔，在后来接拍《查理的天使》时，靠Pilates减掉了10多公斤才变成一个可以跳高爬低的专业女特务；妮可·基曼在与靓佬汤分道扬镳后便与Pilates结缘，身心状态更胜离婚前的她，演艺事业一飞冲天，《红磨坊》中她完美的身材令全世界男人的心为之陷落……

而我初识Pilates时，也只当它是一个时尚的标识。练习一段时间后，我彻底被它的魅力所征服！现在，这个1926年便在德国诞生的静力健身运动已席卷全球。2000年，Pilates进入中国上海的健身场馆以及一些比较好的康复医院。一些大的专业舞蹈团也开始选用Pilates作为改善肌肉功能的训练方式。因为舞蹈演员的肌肉既要有爆发力又要有柔韧性，Pilates的训练正好满足了舞蹈演员对肌肉形态的要求。由于Pilates的动作舒缓而轻柔，适合任何年龄的人，特别是运动较少又长时间接触电脑的白领一族，因此，国内一些大城市的健身场馆纷纷引入Pilates这项运动。

普拉蒂到底具有什么魅力呢？其实，我觉得普拉蒂充满了矛盾：它的动作看起来平凡无奇，但是一旦做起来，却能呈现出轻盈脱俗的美感；同时，虽然动作简单，能带来非常多的益处。

普拉蒂结合了瑜伽、舞蹈和体操等东西方的精粹，可以加强人体核心、拉开脊椎、强化肌肉、增加身体敏锐度与弹性，而且对背部、膝盖、臀部、肩膀这些部位很有帮助。所以，专业舞者与一般人借此加强肌力、增加柔软度、改善身体姿势，使身体语言变地更优雅、更自在，现在许多物理治疗中心也将普拉蒂的技巧运用在保健上。

练习普拉蒂非常方便，随时随地都可以练习。只要在地板上铺块软垫，或在床上就可以开始做普拉蒂了，不过床垫可不能像棉花糖一样软绵绵的喔！这样整个人会陷下去，无法正确而均衡地锻炼身体。

除了随时随地都可以练习这点外，我最喜欢这个运动的原因是，它能雕塑身体线

条，而且，训练出来的肌肉线条更为均匀、修长。因为普拉蒂锻炼的是较深层的肌肉，而非表面的大肌群，所以会让身材纤细而结实，不会让肌肉变得太粗壮。我想，很多女生同样会爱上这种简单、有效并且优雅的运动吧！

普拉蒂另一个迷人的地方就是呼吸。是因为生活的步调太匆促吗？我觉得现代人做什么都讲求快速，连简单的呼吸都变得急促轻浅了，结果身体没有吸进充足的氧气，连身体代谢后的二氧化碳都没办法一吐为快，人就越来越“闷”，身体和情绪都受到不好的影响。普拉蒂的腹式呼吸可以让人充分吸进氧气，而且在运动的同时注意呼吸的话，可以更有效地传送氧气到达全身，让你拥有健康的肌肉，更有清楚的思绪，使心灵慢慢沉淀，逐渐感到身心放松与自由。

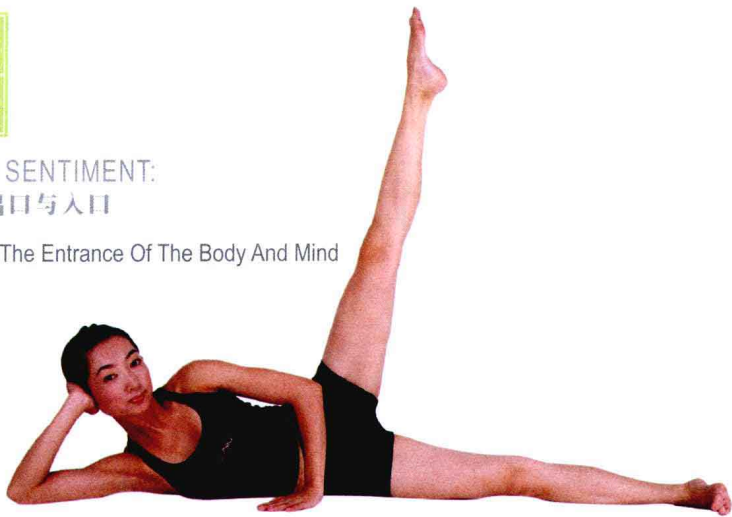
普拉蒂还有许多的益处呢！比方说增强平衡，普拉蒂帮助人更了解肌肉及身体系统，从而能察觉到自我身体的对称性，找到身体最自然最正确的姿势，避免平日不良习惯动作（像是常把包包背在同一边之类的习惯）而引起的脊椎侧弯等伤害。拥有了正确的姿势，加上动作的协调与灵活，对肢体表达会有更好的效果，身体语言将会变地更优雅、更自在。除了外在功能，普拉蒂对内在健康也有绝佳效果，呼吸让身体含氧量增加、提升血液循环速度，整个人气色和肤质都会自然变好。而且这个运动还能帮助体内淋巴的循环，增强免疫力。

对于紧张忙碌的现代人而言，普拉蒂是达到身心灵协调的最佳运动。它可以让练习者在运动中得到充分的舒缓，使思绪清楚，心灵沉淀，逐渐感到身心放松与自由。



QUYING'S SENTIMENT:
身心灵的出口与入口

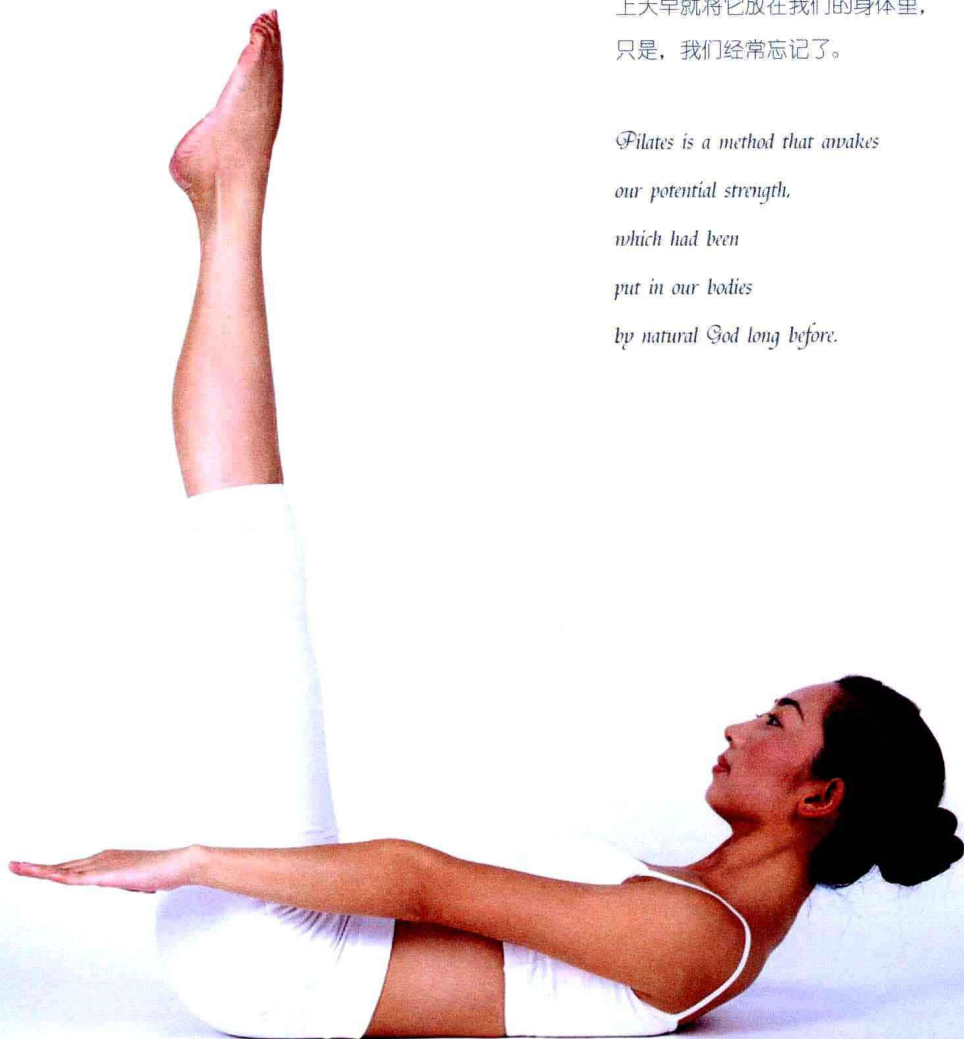
The Exit And The Entrance Of The Body And Mind





喜悦的Pilates，与其说是提供，
倒不如说是提醒，
原来生命的出口和能量，
上天早就将它放在我们的身体里，
只是，我们经常忘记了。

*Pilates is a method that awakes
our potential strength,
which had been
put in our bodies
by natural God long before.*



第1章

风靡全球的时尚运动——普拉蒂

01

THE POPULAR SPORT ALL OVER THE WORLD — PILATES

1. 普拉蒂运动之父

02

PILATES — THE FATHER OF THE SPORTS

2. 普拉蒂的魅力

02

THE CHARM OF PILATES

3. 普拉蒂运动的基本原则

04

THE PRINCIPLES OF PILATES

4. 普拉蒂的特点

09

THE SPECIALTY OF PILATES

5. 普拉蒂运动的注意事项及安全指引

09

NOTICE





第2章

Body我“形”我“塑”——普拉蒂集中营 13

SHAPING MY FIGURE—THE CAMP OF PILATES

1.基础运动程式 15

ASANAS FOR BEGINNERS

百分百热身 \ 卷动 \ 单腿转圈 \ 球式卷动单腿伸展 \ 双腿伸展 \ 脊椎前伸

2.核心运动程式 39

THE HEART OF THE SPORT

百分百热身 \ 卷动 \ 单腿转圈 \ 球式卷动 \ 单双腿伸展 双腿伸展 \
单挺腿 \ 双挺腿 \ 交叉扭动 \ 脊椎前伸 摇篮式两腿伸展 \ 螺旋式转动 \
往复摆动 \ 脖子卷动 单腿踢 \ 双腿踢 \ 脖子拉展 \ 侧腿踢 \ 上下拉展
小圆环 \ 双腿拍打 \ 平行伸展 \ 海豹式伸展

第3章

Quying Pilates 美人厨房 103

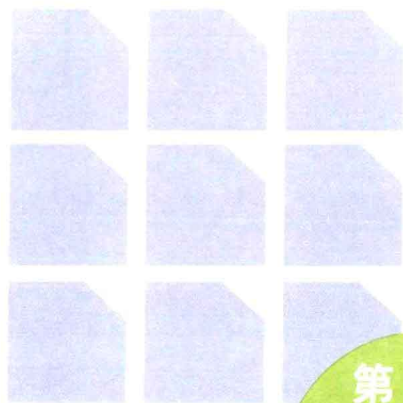
QUYING PILATES' BEAUTY KITCHEN

普拉蒂纤体美容食谱

第4章

Quying随堂笔记 110

QUYING'S MINUTES



第
1
章



.....PILATES

The Popular Sport All Over The World——Pilates

风靡全球的时尚运动——
普拉蒂

1 普拉蒂运动之父

• Pilates the father of the sports

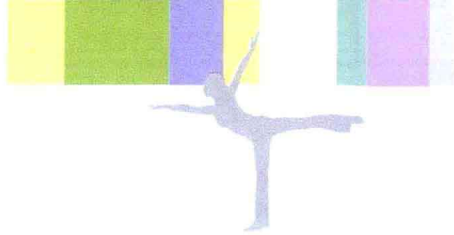
普拉蒂训练法是由德国人Joseph Pilates（约瑟夫·普拉蒂）创立并推广的。他生于1880年，体弱多病令他的童年灰暗无比，气喘病、佝偻病、风湿病的困扰更使他拥有了渴望健康的动力。7岁时，他创造了一种训练方式，集瑜伽、武术、希腊的古老健身方式为一体，进行自我练习。从14岁开始，在医生的帮助下，Pilates以顽强的毅力克服了身体的病痛，参加了大量的体育锻炼，在滑雪、跳水、体操等多项运动中都颇有造诣。20世纪，他在英国将舞蹈的元素加进他的训练之中，取得了很好效果。长期的锻炼过程也使他积累和总结了一套独特的均衡肌体的训练体系。该体系传播速度极快，并受到越来越多的人的认可和欢迎，也被芭蕾舞操等相关项目列为特殊的训练方法。Pilates训练法因此得名。它最早用于运动机能的恢复理疗。呼吸和运动的配合是普拉蒂训练法的核心，它强调了人的呼吸对人体运动的影响。



运动之父—— Joseph Pilates（约瑟夫·普拉蒂）

2. 普拉蒂魅力

The charm of the Pilates



曾经有人这么描述普拉蒂：融合了西方人的“刚”（注重身体肌肉和机能的训练），与东方人的“柔”（强调练习时的身心统一），每个姿势都要和呼吸协调，达到身心灵整体和谐，我想，和我一样爱美的朋友们都会被它的无穷魅力吸引的！

◎塑身减肥

经常做Pilates的其中一个主要益处是让体态变得流线型。这些运动是为了促进肌肉群之间的平衡及伸展身体而设计的。你的肌肉逐渐拉长而动能中心的肌肉亦接连不断地发挥其功能，从而改善你整体的身型及姿势。

◎美容护肤

普拉蒂的腹式呼吸法对促进内在健康有绝佳效果，它能增加身体含氧量、提升血液循环，使整个人的气色和肤质变得自然。

◎提升气质

长期练习普拉蒂可以帮助你找到自然健康的体态，加强身体的协调性和灵活性，修正平日不良习惯导致的身体扭曲、变形等现象，使肢体语言变得优雅，提升自身气质，让你魅力四射！

◎松弛身体

现代人生活的方式都是坐在办公桌前、上网、驾驶、看电视或者在通勤和工作时以不舒服的姿势站着。经过劳累的一天，身体变得越

来越僵硬。Pilates对伸展与松弛你的身体有着奇妙作用。假如你经常跑步，你便需要更进一步的伸展，因为经常及过度的活动都会令肌肉缩短。

◎平衡身体

Pilates对于平衡均匀你的体型有很大的功效。大部分人都是其中一边身体较另一边发达，举例来说，出现其中一只胳膊较另一只胳膊长，或其中一只手的肌肉较另一只灵活。通过练习Pilates可以改善以上状况。

◎排毒净化

“把空气由你的肺挤出”。普拉蒂相信吸气和呼气都能释放导致怠惰及疲劳的毒素。现在已经普遍地认为，运动期间有效地呼吸能改善你体内的血液供应，从而提升警觉性。Pilates运动有助平静杂乱思维及净化思想。

◎缓解压力

我们偶尔会遭受压力，许多人都体会到运动期间若能集中精神，正确地呼吸及用意志占据身体，将有效减轻压力所带来的影响。

3. 普拉蒂运动的基本原则

the principles of the Pilates

◎ 横向呼吸法 Lateral Breathing

做Pilates时运用横向呼吸法，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。这样呼吸，能协助你运动时保持腹部一直收缩内曲。



坐或站直。置双手于胸腔骨旁。
吸气，胸腔骨向横扩张，但肚子不要
上涨。感觉胸骨的移动。沉肩。



呼气时，尽量将胸腔
骨下陷进身体。感觉两边胸
骨往中央移近。

◎ 凝聚轴心/力量区域 Core/Powerhouse

Pilates的其中一个基本原理是凝聚轴心。轴心或力量区域是指一系列构成和稳定身体中心的肌肉。这些肌肉包括腹肌(尤其是腹横肌)，下背肌和盆腔底肌。一个强壮的轴心不单能减少伤背的机会，更能改善姿势和调准身体的平衡。普通人却经常忽略这些肌肉。Pilates就是教你找到和运用它们。

要达到良好的轴心稳定，你需要在拉进下腹的同时，收缩盆腔底肌，以启动深层的腹

横肌。盆腔底肌位于盆腔底部，而腹横肌是包围着下腹和腰肢的一条内层腰带。要启动盆腔底肌，应把盆腔底肌向内上抽紧，感觉有点像忍尿一样。当你缓缓抽紧盆腔底肌时，多裂肌(Multifidus)(这个很难感觉到)和腹横肌就会同时收缩。保持持续的下腹收紧，这种收缩要向上和向内地往脊骨进展。不要用尽全力收缩，达到完全收紧的30%~40%就是凝聚轴心的标准力度。

◎沉肩 Shoulders Down/Set

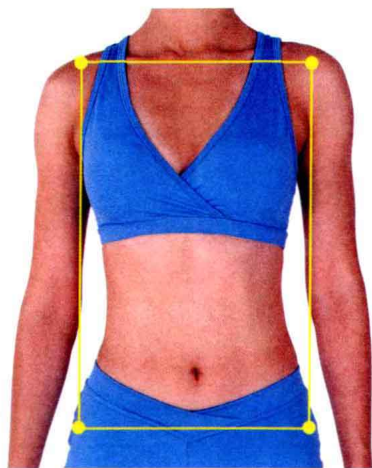
很多人都会在颈和肩膀处积聚压力，加上不良的姿势，例如长时间坐在电脑前，拱起背、头伸前，久而久之就会形成圆拱又绷紧的上背，使肩胛骨尖向外移离胸腔骨。Pilates强调利用中背肌肉把肩膀沉下，以助拉直上背。

大家可以用这个小小的运动来练习沉肩。开始时耸起双肩又放下数次。留意当你耸肩时，肩胛骨尖向外移；当肩膀放下，肩胛骨尖往下和往内。我们利用这个动作来固定肩膀的位置，将肩胛骨尖向下背的中线沉下，你会感到颈同时自然地延伸，这样就可以消退颈和肩的压力及绷紧状态。



◎轴心盒子 Torso Box

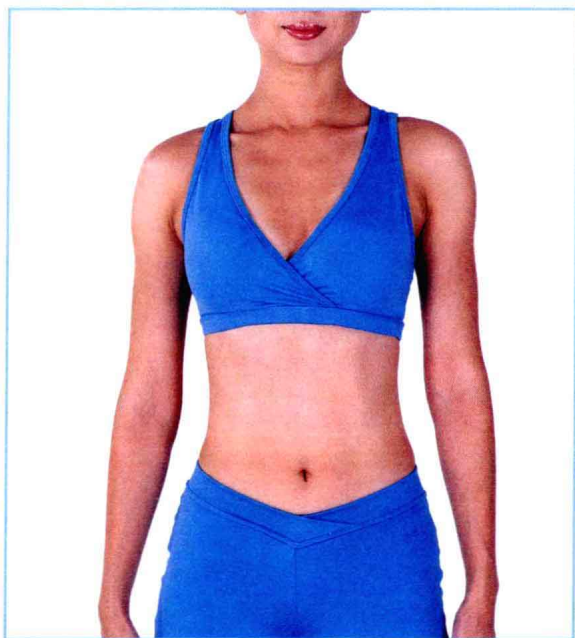
维持轴心盒子十分重要，这样你才可以安全地运动，并保持身体的匀称。幻想四条直线，将两边肩膀和两边盆骨相连，这个“盒子”是身体调准和对称的提示。做每一个Pilates运动时，问问自己：“我的盒子方正吗？”很多人都会习惯性的依赖一边身体，你甚至可以留意到自己倾侧或旋向一边。做各种日常活动时，也会经常有一边身体较另一边容易操控的感觉。Pilates会令你更加意识到这些不平衡，进而纠正调准它们。



◎下巴抵进胸前

Chin into Chest

多数的垫式Pilates动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。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。头应该提起向前至锁骨上，下巴应抵进胸骨。下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定于轴心位置。如此提起头部，有助你运动时用眼睛检查躯干和双脚的调准。初学者常犯的错误：下巴太贴近胸骨，或将头向后昂，因而感到颈部疼痛。



◎延伸脊骨和四肢

Lengthening the Spine and Limbs

Pilates舞蹈老师经常叫学生“拉长脊骨”、“长高一点”。成人这样就可以“长高”吗？原来可以呢！研究指出，只需要简单的口头指示，参与者就可以真正延伸脊骨，减小脊椎间的压缩。其中有两个重点位置能帮你“长高”。首先，增加盆骨和胸腔之间的距离（注意：不要拗下后背）。此外，将头部拉离尾龙骨的方向。当你学会“长高”后，就要学会保持这个高度。Pilates就是要唤醒那些维持坐、站姿的肌肉。

至于延伸四肢，则有助增强四肢的肌肉。要注意肢体的调准，不要锁实手肘和膝盖关节。

◎ 脊骨和盆部的自然中轴位置 Neutral Spine/Neutral Pelvis



脊骨和盆部的自然中轴位置是相辅相成的。当盆部处于自然中轴，下背脊骨就会自动落入它的中轴位置了。要找到你的盆部自然中轴位置，可以将手心底部置于盆骨上，手指尖于耻骨上，形成一个三角形。这个三角形成水平时，盆部和下背就是处于自然中轴。在做每一个Pilates动作时，都尽量保持这个自然中轴位置。



盆部有三个常见的失调。一是盆部提起倾进身体的方向。当膝盖收进胸前，或抬起躯干，或过分收紧臀部肌肉时，就容易犯这个错误。二是把盆骨倾离躯干向下，增加下背脊骨的弯度和离地面的空间。这表示你的轴心力量不足，因而动用到下背肌来稳定姿势。三是盆骨左右倾侧。当身体一边的负重增加，但这一边的轴心肌肉却不够力量来维持盆部平衡，就会出现这种盆部位置失调。

◎ 卷动脊骨 Rolling/Peeling the Spine

一条健康的脊骨不但要强壮，而且要柔软。想拥有健康的脊骨，在做每一个动作时，脊骨各部分都应该投入辅助。当其中一部分被锁紧，整条脊骨的活动都会受阻。这时锁紧部分上下的其他脊骨节就会“加强工作”，变得过分柔软来补偿缺乏活动的部分，结果令脊骨承受非常大的压力。

垫式Pilates的很多动作都着重脊骨的逐节平均活动。我们在本书中利用“卷动脊骨”和“逐节逐节的抽离”这些字眼，来带出脊骨节清晰及受控的活动模式。





◎ 普拉蒂站姿 Pilates Stance

普拉蒂站姿是指一种脚摆放的位置，脚跟相接，形成一个V字。但普拉蒂站姿的启始在于盆部。你应该收紧臀部，使大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚才打开成V字。虽然臀部和双腿收紧了，但小腿和双脚应保持放松延伸。

◎ 整合 Integration

不少学生都向我诉苦：“做Pilates时要记住太多东西了。”没错。垫式Pilates的一个特点就是参与者重新思考他们的活动模式。一个常用的方法是把集中力放在活动中的一组肌肉或区域上。但Pilates要求你扩大你的集中范围，连静止中的身体部分你都要留意，并意识到身体其实是整合性地活动。这样你的动作才可以更有效和得到更佳平衡。

约瑟夫·普拉蒂说过：“不要用十磅的力去做一个五磅的动作。”例如做“长躯席卷”(Roll up)时，应运用身体轴心和盆部的稳定性肌肉来固定身体下部于地面，而上半身卷升前探时，则用腹横肌和背阔肌带动脊骨的伸展。同时脚跟上屈后蹬的话，腿筋亦能得到适度伸展。相反，如果你只是着眼于把上身提起，就只会运用上表层的腹肌，下背缺乏轴心支持因而容易受伤。不少人亦经常太用力而错误地用上四头肌和盆部屈肌，反而令动作失去流畅。

