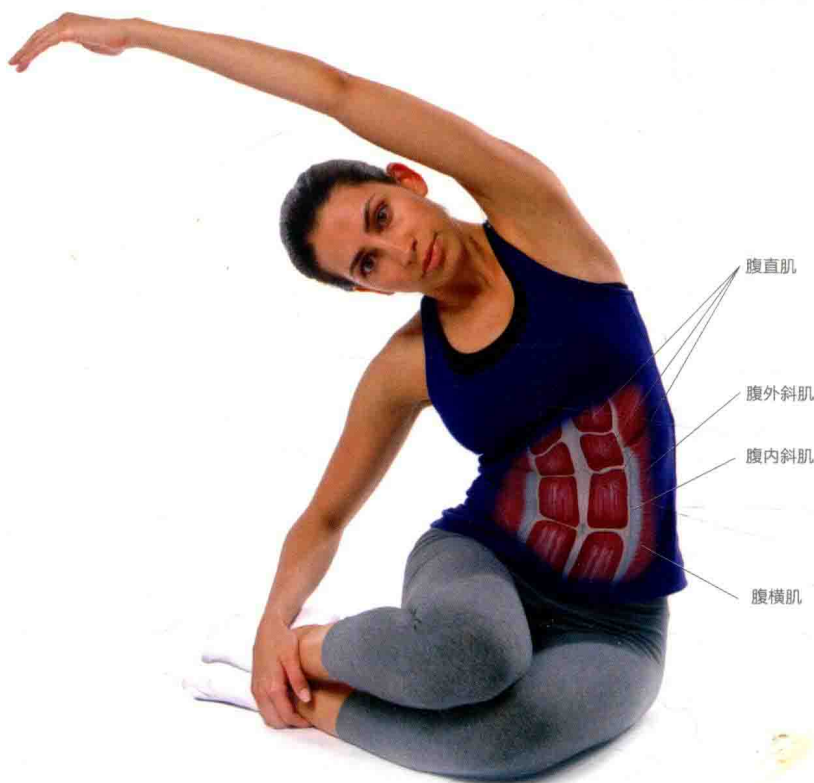


肌肉训练彩色解剖图谱

普拉提

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著 童晶晶 译 汪皓男 审校



美国专业认证普拉提培训师潜心打造
适合所有水平锻炼者的普拉提系统训练

重塑腰腹曲线、改善肌肉力量与稳定性、
强化身体控制力的**74**个健身训练

306幅真人演示详细分解动作、专业身体肌肉解剖图及**3D**图解

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

肌肉训练彩色解剖图谱

普拉提

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著 童晶晶 译 汪皓男 审校

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 普拉提 / (美) 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著; 童晶晶译. —北京: 人民邮电出版社, 2017.9
ISBN 978-7-115-45978-7

I. ①肌… II. ①阿… ②童… III. ①健身运动—肌肉—力量训练—图谱 IV. ①G808.14-64②G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第137096号

版权声明

Copyright © 2009 Moseley Road Incorporated

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书介绍了进行普拉提练习时应遵循的六大核心原则和相关基础知识,并采用真人演示分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解相结合的形式,对14种拉伸运动、20种初级阶段动作练习、20种中级阶段动作练习、20种高级阶段动作练习的执行步骤、锻炼目标、益处、避免事项、专家建议、注意事项、变化练习等方面进行了解析。与此同时,本书提供了与不同训练水平相适应的6套阶段式训练计划,旨在帮助读者根据自身锻炼水平选择和制定训练计划,让读者能够通过循序渐进的锻炼实现腰腹塑形、强化肌肉力量及稳定性、强化身体控制力等健身目标。

-
- ◆ 著 [美] 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth)
 - 译 童晶晶
 - 审校 汪皓男
 - 责任编辑 李璇
 - 执行编辑 刘蕊
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 10 2017年9月第1版
 - 字数: 184千字 2017年9月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-0663号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

简介

普拉提简介	6
普拉提的基础	8
	12

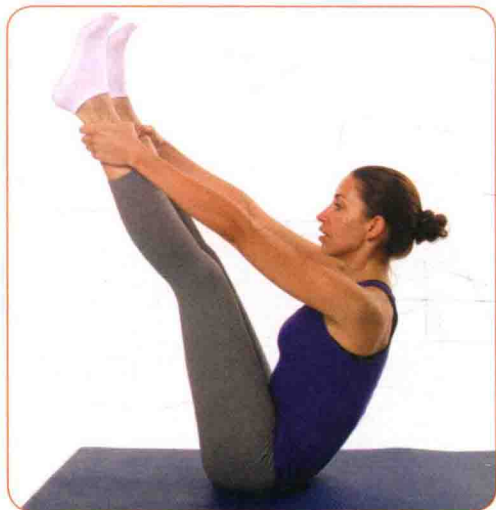
拉伸

腓绳肌拉伸	16
髂胫束拉伸	18
屈髌肌拉伸	19
股四头肌拉伸	20
跑步者拉伸	21
比目鱼肌拉伸	22
梨状肌拉伸	23
腰椎拉伸	24
脊柱拉伸 I	25
三头肌拉伸	26
背阔肌拉伸	27
颈部屈曲	28
侧弯拉伸	30
	31

动作练习

初级阶段

半卷腹	32
小步骤	34
侧抬腿准备	36
滚动如球	38
脊柱拉伸 II	40
脊柱旋转	42
向下卷动	44
桥 I	46
单腿划圈	48
	50



百次拍击 I	52
单腿拉伸	54
双腿拉伸	56
天鹅翘首	58
婴儿式	60
平板下压	62
大腿后摇	64
肌腱拉伸	66
单腿平衡	68
风车式	70
钟摆脚跟	72
训练计划	74

中级阶段

单腿上提平板支撑	76
单腿后拉	78
海豹式	80
旋体拉锯	82

十字交叉	84	V形悬体II	122
空中剪刀	86	分腿滚动	124
V形悬体I	88	双腿上踢	126
侧卧踢腿I	90	短平板支撑	128
侧卧抬腿I	92	俯撑抬腿	130
单车上踢	94	臀部扭转	132
长躯席卷	96	海豹拍鳍	134
单腿上踢	98	侧弯扭转II	136
平板俯卧撑	100	俯身撑起	138
超越卷动/臀部提升	102	侧卧抬腿II	140
人鱼展肢	104	跪姿侧踢I	142
俯身游泳	106	腹斜肌下卷	144
侧弯扭转I	108	桥III	146
桥II	110	空中折刀	148
引颈前伸	112	空中瓶塞	150
百次拍击II	114	跪姿侧踢II	152
训练计划	116	倒置平衡	154
		星星式	156
高级阶段	118	训练计划	158
穿针引线	118		
侧卧踢腿II	120	声明 & 致谢	160

肌肉训练彩色解剖图谱

普拉提

【美】阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著 童晶晶 译 汪皓男 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

肌肉训练彩色解剖图谱. 普拉提 / (美) 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth) 著 ; 童晶晶译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.9
ISBN 978-7-115-45978-7

I. ①肌… II. ①阿… ②童… III. ①健身运动—肌肉—力量训练—图谱 IV. ①G808.14-64②G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第137096号

版权声明

Copyright © 2009 Moseley Road Incorporated

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书介绍了进行普拉提练习时应遵循的六大核心原则和相关基础知识,并采用真人演示分解动作、专业身体肌肉解剖图及3D图解相结合的形式,对14种拉伸运动、20种初级阶段动作练习、20种中级阶段动作练习、20种高级阶段动作练习的执行步骤、锻炼目标、益处、避免事项、专家建议、注意事项、变化练习等方面进行了解析。与此同时,本书提供了与不同训练水平相适应的6套阶段式训练计划,旨在帮助读者根据自身锻炼水平选择和制定训练计划,让读者能够通过循序渐进的锻炼实现腰腹塑形、强化肌肉力量及稳定性、强化身体控制力等健身目标。

-
- ◆ 著 [美] 阿比盖尔·埃尔斯沃思 (Abigail Ellsworth)
 - 译 童晶晶
 - 审 校 汪皓男
 - 责任编辑 李 璇
 - 执行编辑 刘 蕊
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 10 2017年9月第1版
 - 字数: 184千字 2017年9月北京第1次印刷

 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-0663号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

肌肉训练彩色解剖图谱

普拉提

十字交叉	84	V形悬体II	122
空中剪刀	86	分腿滚动	124
V形悬体I	88	双腿上踢	126
侧卧踢腿I	90	短平板支撑	128
侧卧抬腿I	92	俯撑抬腿	130
单车上踢	94	臀部扭转	132
长躯席卷	96	海豹拍鳍	134
单腿上踢	98	侧弯扭转II	136
平板俯卧撑	100	俯身撑起	138
超越卷动/臀部提升	102	侧卧抬腿II	140
人鱼展肢	104	跪姿侧踢I	142
俯身游泳	106	腹斜肌下卷	144
侧弯扭转I	108	桥III	146
桥II	110	空中折刀	148
引颈前伸	112	空中瓶塞	150
百次拍击II	114	跪姿侧踢II	152
训练计划	116	倒置平衡	154
高级阶段	118	星星式	156
穿针引线	118	训练计划	158
侧卧踢腿II	120	声明 & 致谢	160

简介



自约瑟夫·休伯特斯·普拉提于近一个世纪之前创立普拉提这一锻炼身体方法以来，普拉提已经成为最受欢迎的健身方法之一。越来越多的人不仅将普拉提视为使人振奋精神的、有趣的塑形方法，而且还发现了一些跟身体有关的、但之前并不了解的内容。普拉提所依据的六大原则为多种动作提供了无限可能。当阅读本书时，要了解本书中对动作的解剖仅仅是对普拉提的简单介绍。普拉提有许多种运动形式和无限变化，这样有利于不同的人依据自身实际需求选择不同的锻炼方法。但值得注意的是，六大原则需要始终遵循。

本书重点介绍构成经典普拉提训练基础的主要练习动作。通过阅读本书，可以构建应用普拉提的基础，这有助于今后根据自身需求进行普拉提锻炼。

新手在开始进行复杂的锻炼之前，最应该关注的是普拉提的基本原则。如果对普拉提已经有了一定了解，可以获得大量的其他锻炼方法，以进一步丰富日常锻炼。分步图解结合对动作的解剖，有助于全面了解普拉提，另外也有助于调动每个动作针对的重点锻炼的肌肉。另外，如果想重点锻炼身体的某些部位，本书也将针对具体动作提出灵活的技巧建议，以进一步提高锻炼效果。普拉提这项锻炼分为初级、中级和高级三个阶段。本书分别描述了上述三个阶段的特征，因此，您可以在开始锻炼之前先测试一下自己对普拉提技巧的掌握情况。

普拉提简介

简介

普拉提旨在强化核心部位，拉伸脊椎，构建肌肉张力及增强肌肉意识。
白遵循以下六大原则，既可以确保锻炼的安全性，还有助于锻炼的事半功倍。

① 控制

约瑟夫·普拉提最开始将本方法称为“肌肉控制法”。控制原则也是普拉提锻炼体系的核心。控制对于我们所做的任何事情都非常重要，尤其是处于普拉提垫上时。因为在普拉提垫上的运动依靠的是对抗身体质量和重力的力量，所以控制力在每个动作的开始和结束至关重要。

在锻炼时通过控制肌肉、位置和速度既可以确保安全，又可以获得期望的结果。控制原则不但适用于日常锻炼，还适用于动作间的转换。通过掌握控制原则，可以在整个锻炼过程中训练和拉伸肌肉、让肌肉变得更紧实。当关注控制原则时，身体中的“协同肌”，即锻炼过程中辅助身体的肌肉群，也将被调动起来。这些协同肌是保持整个锻炼协调和平衡的关键。

② 呼吸

你是否有过这样的经历，在搬重物或者完成一项有难度的任务时，会不由自主

地屏住呼吸？屏住呼吸会对肌肉和脊髓产生压力，也会改变心律和血压。

深呼吸、均匀呼吸对保证动作流畅、肌肉平衡和整体健康至关重要。

很多人并不知道如何正确呼吸，结果可能只利用了一半的肺活量。浅呼吸是压力、抽烟以及久坐的生活模式等若干外部因素作用的结果。学会正确呼吸对获得健康的生活方式以及提高肺活量等至关重要。

普拉提的一个核心是控制呼吸，这也是普拉提不同于其他运动的一个重要方面。刚接触普拉提时，可能会对呼吸时间、采用何种呼吸方式等有疑惑，对此需要牢记的第一准则是：在锻炼最困难的部分呼气。

普拉提中涉及的呼吸类型有三种，每种呼吸类型的目的和优点各不相同。随着对呼吸类型和普拉提了解的逐渐深入，身体将针对特定动作自然地选择合适的呼吸类型，因此，完全不用在开始时就感觉有压力或不知道该采用何种呼吸类型。

横向呼吸法或横膈膜呼吸法

将双手置于胸部两侧肋骨的位置。深呼吸，随着吸气双手之间的距离逐渐加大；呼气，胸部横向收缩并下沉回去，双手重新返回至起始位置。呼出肺部的气体，并感觉腹部肌肉被调动。

重复动作，锻炼胸部的横向扩张。胸部横向扩张有利于维持脊柱稳定和保持四肢平衡。

腹式呼吸

腹式呼吸是深吸气和强制性呼气的结合。尤其是，呼气时会感到腹部对肺施加压力，而且在呼气过程中还可能发出“嘶嘶”的声音。这种呼吸方式通常用于“百次拍击1”（见第52页）这一动作中。

均匀呼吸

采用这种呼吸模式不需要调动身体的任何部位。这种呼吸类型的吸气和呼气过程不需要胸部或腹部的太多参与。



普拉提简介

简介

3 流畅

普拉提的本质是使身体可控地、准确地自由运动，提高关节和肌肉的灵活性，促进身体有节奏地移动，并均匀地拉伸。流畅的动作会调动神经系统、肌肉和关节，而且还会促使身体均匀、动感地移动。

4 精确

精确原则和控制原则针对的是动作的空间意识，是每个动作中最重要的开始和结束环节。所有的锻炼都要求：在整个锻炼过程中，身体位置精确。在整个普拉提体系中，精确原则是最重要的原则之一，精确原则有助于通过锻炼获得最大的收益，而且还有助于免受运动损伤。

5 专注

用力将肚脐拉向脊柱是调动腹部深层肌肉运动的重要方法。腹部的深层肌肉是帮助找到轴心的关键，同时也是确保每个动作都有适当稳定性的关键。一旦身体轴心被调动，每个动作都将充满活力，而且所有的动作都既可控又精确。

6 稳定

普拉提垫上的大部分动作针对的都是四肢稳定性。所谓稳定性就是指身体的一部分在运动时，要限制或防止身体的另一部分运动。为了保持稳定，就需要调动身体的核心，以防止脊柱产生运动。这样，当身体处于可随意运动的固定平面时，胳膊和腿部就可以精确运动了。





必备物品

关于普拉提非常重要的一点是：只需要在健身房会员费、高科技的健身设备方面少量投资，即可获得惊人的成效。虽然普拉提的一些动作需要借助瑞士球、弹力带或其他设备才能完成，但在刚开始练习普拉提时，真正需要的是舒服的衣服、一张锻炼垫和可供锻炼的场地。

垫子

保护脊柱至关重要，因此务必在足够厚的缓冲垫上进行锻炼，以保护脊柱。普拉提垫的价格不等。另外，也可以在厚地毯或折叠的长毯上进行锻炼。

穿什么衣服？

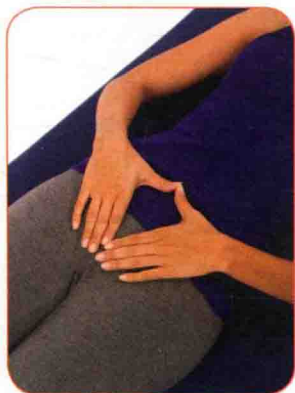
舒服的、贴身的锻炼服，如紧身裤、瑜伽裤、弹性短裤、棉背心等都很不错。选择贴身的衣服，可以在锻炼时观察到肌肉的变化，而且贴身的衣服还不会影响运动。衣服上最好没有扣子或者金属配件，因为卷腹时，一定不希望金属扎入背部。对女士来说，前挂钩运动内衣比传统的后挂钩内衣更舒服。

通常，普拉提是光脚完成的，但如果是在健身房锻炼，请务必确认健身房是否允许光脚锻炼；出于卫生方面的要求，很多地方不允许光脚。普拉提袜也有多种类型，普拉提袜底有防滑层，这样可以防止在普拉提垫上滑倒。

普拉提的基础

简介

关于普拉提，除了上述的六大核心原则，还有一些基本动作，以及在锻炼过程中不断往返其间的身体位置。首先花些时间来学习相关术语，这样，即使在锻炼过程中碰到了不熟悉的词语或动作，也不会耽误宝贵的锻炼时间。牢记这些基本内容与上述六大原则，对热身、锻炼的整个过程都非常有用。如果在每个动作的开始和结束时能确保脊柱和腹部的位置精确，那么肯定能获得显著的效果。

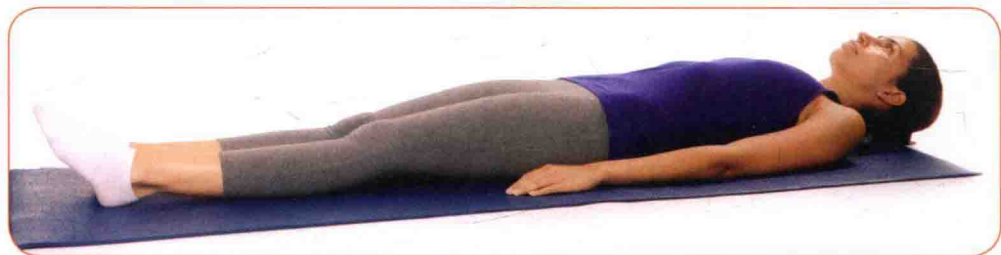


仰卧位

仰卧位需要锻炼者背部完全贴紧垫子。

脊柱中立位

“保持脊柱处于中立位”意味着脊柱在其原来位置保持自然弧度。将拇指放在髌骨上，其余四指盖在耻骨上，使两手之间形成一个三角形，如果脊柱处于中立位，手上的所有关节会处于同一平面内。



俯卧位

俯卧位是面朝垫子趴下。

