

普拉提精品系列

# PILATES BOOK

# 普拉提

吴振巍 编著

普拉提爱好者、私人健身教练初学及精进的专业资料



- 收腰、瘦腹、提臀，完美形体
  - 纠正姿态，克服办公一族脊椎问题
- 运动康复，预防和改善颈椎问题和下腰痛
  - 产后恢复，瘦身纤体
- 核心体能训练，增强运动表现

北京体育大学出版社

# 普拉提

# PILATES

吴振巍 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：孙宇辉  
责任编辑：吴大才  
审稿编辑：鲁 牧  
责任校对：贾 婷  
责任印制：陈 莎

## 图书在版编目（CIP）数据

普拉提 / 吴振巍编著. -- 北京：北京体育大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5644-0651-6

I. ①普… II. ①吴… III. ①健身运动—基本知识  
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第041731号

**普拉提**

**吴振巍 编著**

---

出 版：北京体育大学出版社  
地 址：北京市海淀区信息路48号  
邮 编：100084  
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发行部：010-62989320  
网 址：www.bsup.cn  
印 刷：北京昌联印刷有限公司  
开 本：787×1092毫米 1/16  
印 张：20.5  
字 数：410千字

---

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价：32.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

## 前 言

现代人的生活方式正在悄悄改变我们的身体，更多人开始追求既能够让身体强健挺拔，又能够让心理从中获益的健身方法。普拉提已经存在一个世纪，但是在近十年来，才有越来越多的人开始逐渐认识到普拉提运动对于现代人的益处。由于其明显的锻炼效果，普拉提在美国迅速风靡，并很快波及到其他国家，同时它的应用性也从最初的运动康复以及芭蕾舞演员的辅助训练逐步渗透到其他领域，比如形体训练、产后恢复、高尔夫以及其他竞技运动领域等等。

随着普拉提影响力的逐渐增大，在中国学习普拉提的人数不断增加。尽管目前在国内大多健身中心都开设有普拉提垫上课程，并且在各类时尚杂志上也能经常看到普拉提的身影。但是，还是有很多人并没有真正的了解普拉提，由于都是看起来动作缓慢，并且都是在垫子上赤足练习，因此造成还有不少人甚至分不清瑜伽与普拉提的区别。

相比其他健身项目，普拉提进入中国的时间并不长。它像是“迷踪拳”，似有招，但又充满了变化。譬如经常能听到一些普拉提爱好者遇到这样的疑惑，刚看到这个时尚杂志上说这个动作这样练，呼吸这样这样配合，过会儿又瞧见那本书上方法却是不同……其实看一下本书中普拉提的前世今生，就会恍然大悟，原来普拉提运动的创始人约瑟夫·普拉提先生自己就是一个“三心二意”的人，他博采众长，广泛涉足和接触他所能够接触到的这个世界上的众多不同的健身健心练习方法，包括体操、健美、瑜伽、武术等等，并以他的专业视角来汲取各种不同锻炼方式的精华，融入他自己在起初称之为“控制学”的普拉提运动。他甚至会单独为一个慕名而来的练习者设计一个针对性的动作，所以在本书中，每一个动作的变化讲解是本书的一大特点，当然，动作的变化远远不止这一些，不过它可能会成为你打破僵化的普拉提练习或教学思路的敲门砖。

因为普拉提运动的变化多端，所以要正确的练习，真正受益于普拉提这项运动，认真理解普拉提的理论精髓和训练原则尤为重要。

本书源于多年来普拉提训练及教学一线的实践经验和研究成果，结合国内外各种相关资料，编制而成。无论对于普拉提初学者，还是普拉提教练，都具有指导意义。希望本书对于普拉提在中国的传播和推广，以及进一步促进全民科学健身起到积极地推动作用。

若有不恰之处，欢迎读者来电来信指正！

感谢大家，感谢每一位热爱普拉提、关心普拉提发展的朋友们！

## 如何使用本书

○ **动作分级：**从入门动作、初级动作、中级动作到高级动作，按照动作练习的难度分成不同级别。每一个级别相互既为独立，又是相互联系。通常，应该在掌握低级别的动作练习后，再学习高级别的动作。不过，由于每个人的身体条件有所不同，因此这个分类的练习进阶不一定适用于所有练习者，或者说，这个难度级别的分类不是针对你个体而设计的，因而在练习时应听从身体的反馈。

○ **普拉提名称和术语：**由于普拉提目前的很多资料都是原版英文，不同的译者会按照自己的理解程度和方式来翻译，因而常常是一个简单的英文动作名称，就有很多不同的中文名字，造成很多初学者的困惑。针对以上问题，本书中所有的动作和术语都加注了英文标准名称（多数英文的动作名称是统一的），并在动作简介中加入了目前在国内的，包括港台地区的不同中文译称，以便于你能够与其他可能接触的各种普拉提资料上的动作对号入座。

○ **动作简介：**每一个普拉提动作都会有一个简单的介绍，包括对初学者的建议、练习的益处、动作步骤和重复次数，以及练习中容易忽略的问题等，其中每一个转换的步骤都会有一个相应的配图。

○ **动作一览图：**在本书中包含了大量的动作图片，在每个普拉提动作讲解的最后一栏设置了动作一览图，用来帮助你理解以及练习本书中列举的动作。在理解和掌握各个步骤演示图的动作后，可尝试对着“动作一览图”连贯地练习。

○ **动作变化：**在本书中包含了普拉提传统的基本动作，而实际上每一个练习者的身体条件和要求都会有所不同，在“动作变化”中包含了各种衍生动作、“难度调整”（意为难度降低的变化练习）、“难度升级”，以及普拉提“辅助器材”在这个动作中的应用，对于大部分动作变化我们都有一个相应的配图以帮助你更好的理解文字讲解。

○ **想象技巧：**这部分内容是普拉提教学和练习极其重要的组成部分，很多难以掌握的动作，通过练习者加入适当的想象，往往对于普拉提练习产生意想不到的效果。

○ **注意事项：**不正确的练习动作和运动过度将可能导致运动损伤。动作讲解中“注意事项”除了提出练习重点外，还列出了练习中的安全注意要点。对于初学者，为了更安全的练习并获得最佳的练习效果，一定要仔细对照这个部分。

○ **动作指示图：**“精确”是普拉提的重要训练原则。要表现正确的动作，在动作图中所配的所有指示对于在练习中身体各个部位做了各种细节的提示，让你一目了然，它会更快的帮助你进入普拉提状态。

## 安全提示

本书内容仅作为普拉提爱好者以及普拉提教师参阅，请在练习前，仔细阅读下列内容。

(1) 对于从未接触过普拉提的练习者，为了更安全的练习并获得最佳的练习效果，我们强烈建议在练习前，完成一个专业的健康或健身的评估后，在有资质的普拉提教练的指导下练习。如果你在没有普拉提教练的指导下练习本书中的动作，那么本书将不会因此为你可能导致的受伤负责。

(2) 任何运动都有受伤的可能性，书中的动作以及推荐练习步骤并非适合每一个人练习，练习不当可能导致受伤，要听从身体感觉，根据自己的身体条件和健康状况来安排自己的练习。

(3) 对于患有高血压、心脏病、糖尿病、椎间盘凸出、椎管狭窄以及骨质疏松等慢性病的练习者，请在练习前征求医生的意见。

(4) 在学习每一个陌生的动作时，都应该尽量先仔细阅读并理解解说的文字，并且照着文字指南来练习。千万不要只是匆匆看了图片，就按着自己的理解来“照样画葫芦”，以免受伤。

(5) 任何时候都不要完全闭住呼吸，注意放松面部和肩膀，而几乎所有普拉提动作在练习时都要求收紧深层腹部。由于与你日常习惯可能不同（很多人是肩膀、面部平时较紧张，而腰腹部比较松弛），在起初练习时，可能会感觉不习惯。这需要经历一个适应过程，切勿急于求成。

(6) 练习时注意循序渐进，量力而行。切勿在还未掌握动作的要点时，进行猛力的扭转、突然爆发性的用力等。当感觉疼痛或不适时，应立即停下动作，休息，有必要时及时去正规医院看医生。

# 目 录

## 第一章 普拉提介绍/1

- 一、什么是普拉提····· 1
- 二、练习普拉提的益处····· 1
- 三、普拉提前世今生····· 2
- 四、普拉提与其他健身运动的区别····· 5
- 五、普拉提与瑜伽的异同····· 5
- 六、普拉提训练系统的分类····· 7
- 七、普拉提的针对人群····· 8

## 第二章 普拉提的理论概述/10

- 一、普拉提的原则····· 11
- 二、普拉提基础解剖····· 12
- 三、身体姿态排列和机能评估····· 18
- 四、普拉提入门术语和基本练习····· 22
- 五、普拉提运动技巧的原则····· 32

## 第三章 生活中的普拉提/34

- 一、健康，从改变姿态开始····· 35
  - 姿态与我们的关系····· 35
  - 坐姿····· 36
  - 电脑操作····· 36
  - 站立····· 37
  - 驾驶····· 37
  - 行走和跑步····· 37
  - 举臂····· 38
  - 搬重物····· 38
- 二、身体单侧运动的平衡调整····· 38
- 三、日常辅助练习····· 39
  - 背壁站立 Standing····· 39
  - 站立平衡 Standing Balance····· 39
  - 足脚尖行走 Walk Through the Feet····· 40
  - 收缩骨盆底肌 Pelvic Floor Control····· 40
  - 收缩腹部 Abdominal Control····· 40
  - 肩颈伸展和放松 Neck and Shoulder

- Stretch and Release····· 41
- 颈肌强化 Neck Strengthen····· 42
- 向下卷动 Roll Down····· 42
- 平板支撑 Plank····· 43
- 上推撑起1 Push up1····· 43
- 上推撑起2 Push Up 2····· 43
- 上推撑起3 Push Up 3····· 44

## 第四章 在家练习普拉提/45

- 一、练习前的准备工作····· 46
- 二、练习频率····· 47
- 三、选择什么时候练习····· 48
- 四、每次练习的时间长短····· 48
- 五、与同伴一起练习····· 48
- 六、在家练习的安全注意事项····· 49
- 七、如何设计自己的普拉提家中练习课程····· 49
- 八、普拉提家中训练计划样本····· 51

## 第五章 普拉提垫上动作及辅助器材练习方法/54

- 一、体式动作的基本类型····· 55
- 二、普拉提垫上常用辅助器材的介绍····· 57
- 三、普拉提垫上动作····· 60

### 入门动作 Ice Breaker····· 60

- 背壁运动系列 Wall Series····· 62
  - ① 背壁站立 Standing····· 62
  - ② 双手划圈 Arm Circle····· 62
  - ③ 向下卷动 Roll Down····· 63
- 普拉提式起蹲 Pilates Squat····· 64
- 单腿平衡 Single Leg Balance····· 65
- 骨盆活动系列 Pelvic Series····· 67
- 骨盆倾斜 Pelvic Tilt····· 67
- “打字机” Typewriter····· 67



骨盆侧倾 Hip Dips .....	68	分腿滚动 Open Legs Rocker .....	140
8字旋髋 Figure Eight .....	68	空中瓶塞 Corkscrew .....	143
单膝下放 Knee Drops .....	69	天鹅翘首 Swan .....	146
单膝滑行 Knee Slides .....	70	蛙泳式 Breaststroke .....	148
半程背部卷动 Half Roll Back .....	71	单腿上踢 Single Leg Kicks .....	150
平板支撑 Plank .....	72	双腿上踢 Double Leg Kicks .....	152
俯身单腿上提 Single Leg Extension Prone .....	72	侧卧踢腿 Side Leg Kicks .....	154
<b>初级动作 For Beginners .....</b>	<b>74</b>	侧卧抬腿3 Side Leg Lifts3 .....	156
行军踏步 Marching .....	76	侧卧下腿上提 Side Low-Leg Lift .....	158
四足游泳 Opposite Arm and Leg Reach .....	78	侧卧下腿划圈 Side Low-Leg Circle .....	160
卷腹抬起 Chest Lift .....	80	蚌式开合 Clam .....	162
卷腹旋体 Chest Lift With Rotation .....	82	坐姿脊柱旋转 Seated Spine Twist .....	164
百次拍击 The Hundred .....	84	“v”形悬体预备式 Teaser Prepration .....	166
骨盆卷动 Pelvic Curl .....	87	海豹拍鳍 Seal .....	168
长躯席卷 Roll Up .....	90	<b>高级动作 For Advanced .....</b>	<b>170</b>
单腿划圈 Single Leg Circles .....	92	超越卷动 Roll Over .....	172
反向卷腹 Roll Over Prep .....	94	空中折刀 Jackknife .....	175
滚动如球 Rolling Like a Ball .....	96	钟摆脚跟 Heel Beats .....	178
单腿伸展 Single Leg Stretch .....	98	俯身游泳 Swimming .....	180
双腿伸展 Double Legs Stretch .....	101	侧踏单车 Side Leg Bicycle .....	182
脊椎前伸 Spine Stretch Forward .....	104	侧卧香蕉卷起 Side Leg Bananas .....	185
仰卧脊椎旋转 Spine Twist Supine .....	106	俯身撑起 Push Ups .....	188
侧卧抬腿1 Side Leg Lifts 1 .....	109	“v”形悬体1 Teaser1 .....	192
侧卧抬腿2 Side Leg Lifts2 .....	112	“v”形悬体2 Teaser2 .....	195
侧卧单腿划圈 Side Leg Circles .....	114	“v”形悬体3 Teaser3 .....	198
俯身提臀 Heel Squeeze Prone .....	116	康康舞 Can Can Dance .....	201
天鹅宝宝 Baby Swan .....	118	髋部画圈 Hip Circle .....	203
<b>中级动作 For Intermediate .....</b>	<b>120</b>	俯撑抬腿 Leg Pull Downm .....	206
足尖点地 Toe Taps .....	122	仰撑抬腿 Leg Pull Up .....	208
肩桥预备 Shoulder Bridge Preparation .....	124	跪姿侧踢 Kneeling Side Kick .....	210
单腿朝天 Single Straight Leg Stretch .....	126	美人鱼侧弯 Side Bend Mermaid .....	212
双腿朝天 Double Straight Leg Stretch .....	128	引颈前伸 Neck Pull .....	214
直背起桥 Flat Back Bridging .....	131	侧弯扭转 Side Bend Twist .....	217
十字交叉 Criss Cross .....	134	空中剪刀 Scissors .....	220
半程侧斜卷动 Obliques Roll Back .....	136	倒踩单车 Bicycle .....	222
旋体拉锯 Saw .....	138	回力人棒 Boomerang .....	225
		肩基举桥 Shoulder Bridge .....	228
		倒置平衡 Control Balance .....	232

天鹅下潜 Swan Dive .....	234
天鹅摇摆 Swan Rocking .....	236
弓形摇摆 Rocking .....	238
四、安全的体位转换技巧.....	240
五、练习禁忌和安全注意事项.....	243

## 第六章 普拉提伸展和放松/246

一、有关伸展的基本理论.....	247
二、普拉提的伸展性练习.....	248
向下卷动 Roll Down .....	248
侧伸展 Side Stretch .....	250
美人鱼侧伸展 Mermaid Side Stretch.....	252
穿针引线 Through The Needle .....	254
髋屈肌伸展 Hip Flexor Stretch .....	255
腹肌伸展1 Abdominal Stretch 1 .....	256
腹肌伸展2 Abdominal Stretch 2 .....	256
脊椎旋转伸展 Supine Spinal Rotation .....	257
猫背伸展 Cat Stretch .....	258
提腰伸展 Waist Lift .....	259
股四头肌伸展 Quadriceps Stretch.....	260
臀肌伸展1 Gluteus Stretch1 .....	260
臀肌伸展2 Gluteus Stretch2 .....	261
腘绳肌伸展1 Hamstring Stretch1 .....	262
腘绳肌伸展2 Hamstring Stretch2 .....	262
向上伸展 Up Stretch .....	263
小腿伸展 Calf Stretch .....	263
三、普拉提的放松.....	265
颈部放松 Neck Release .....	265
垂立松颈 Standing Neck Release .....	266
垂立松肩 Standing Shoulder Release.....	267
望远镜 Telescope Arms .....	268
大风车 Pinwheel .....	269
雪地天使 Angels in the Snow.....	270
背部放松 Beck Release .....	271
仰卧抱膝 Knee to Chest.....	271
左右摆尾 Tail Wag .....	272
尾巴画圈 Hip Circles .....	272
骨盆摆钟 Pelvic Clock .....	273
单膝伸拉 Single Knee to Chest .....	274

膝盖搅动 Knee Stirs .....	274
膝盖开合 Knee Folds.....	275
屈身挥臂 Arm Sweeps .....	277
休息放松式 Rest Position .....	278

## 第七章 普拉提教学/279

一、如何成为一名优秀的普拉提老师.....	280
二、普拉提老师的教学技巧 .....	282
三、团体普拉提课程教学.....	284
四、优秀普拉提老师的“十要十不要”	286
五、普拉提垫上课程的设计范例.....	287

## 第八章 特殊人群的普拉提训练/291

一、慢性下背痛.....	292
二、腰椎间盘突出症.....	294
三、脊椎侧弯.....	296
四、产后恢复.....	298
五、颈椎病.....	300
六、肥胖.....	301
七、臀部下垂.....	303
八、腹部松弛.....	304
九、性功能低下.....	305
十、脊椎后凸(驼背).....	307

## 常见问题与解答/309

附录：健身常用专业词汇中英文对照.....	314
-----------------------	-----

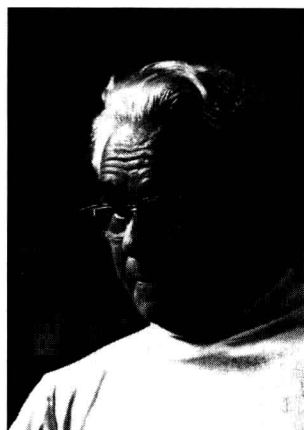
## 一、什么是普拉提

普拉提是由德国著名运动康复专家约瑟夫·普拉提（1880~1967）创立并推广的一种加强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调能力、改善姿态以及促进整体健康的锻炼体系。这种独特的锻炼体系强调核心的重要性，通过有意识的控制身体，保证正确的肌肉募集次序和骨骼排列，集中注意力于动作的细节，并配合针对性的呼吸模式来提高练习者的整体健康。

普拉提运动体系的名称取自于其创始人的名字Joseph Hubertus Pilates中的“Pilates”译音，目前其他常见的中文译法还有皮拉蒂、菩拉提、普拉提斯和彼拉提斯等。

按照传统，普拉提练习是采用一对一的形式针对性指导练习，这些练习动作可以在垫上，也可以在一些特殊设计的器材上进行。普拉提体系既包括了身体每个部分的练习，也包括了针对各种运动的应用性功能训练。

在20世纪早期，普拉提练习体系由于远远超越了它所处的时代那些被普通人所认同的健身理念，所以并没有被大众认同。一直到近代才有研究证明健康的肌肉是身体核心的收缩先于四肢的运动，同时也有研究证实有腰背痛的人其深层核心往往较慢的被激活参与运动中的稳定。这种情况直到20世纪末期才得到广泛认同，而大量腰背痛人群的出现也让很多物理治疗师和康复领域的运动生理专家迅速认识到核心肌群训练的重要性。现在很多人已经意识到核心训练同时具有预防和康复双重作用，每年都有越来越多的人练习普拉提，由于同时兼备显著的塑身效果，使得很多明星更是对它趋之若鹜，目前在美国就有超过数百万的人练习普拉提。



Joseph H. Pilates  
(1880~1967)

## 二、练习普拉提的益处

现代人的生活方式如长时间伏案办公、对着电脑工作、驾驶等，容易导致肩颈部位僵硬、圆肩、腰腹部松弛等，而核心肌肉的发展失衡又造成下腰痛等各类问题，而普拉提运动模式正好是反其道而行之。由于普拉提强调身体核心的训练贯穿整个练习过程，所以有规律的练习普拉提，能帮助你缓解过度紧张的肌肉压力，收紧松弛的肌肉，拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。另外，它的妙处就是不受场地限制，拿块垫子，甚至在地板上就能练。比起有几分相像的瑜伽，它既融入了西方人的“刚”——注重身体肌肉和机能的训练，又融入了东方人的“柔”——强调练习时的身心合一。

普拉提关注动作时的身心结合，这样可以使全身的运动机能和内在系统都能得到锻炼。每一个练习都是呼吸、意识与有效动作的结合。

普拉提能够加强核心力量，通过重新调整身体各部分肌肉张力来改善姿态，促进平衡能力、提高协调性以及缓解肌肉紧张。

相对于其他的练习体系，普拉提比较安全、低冲击力，适合各个年龄以及不同健康状况的任何人群。由于普拉提更关注于如何改善身体各部分的整体运动模式，所以在每天的日常生活中就能感受到它的益处。

### 三、普拉提前世今生

#### 普拉提的历史

1880年，约瑟夫·普拉提出生于德国杜塞尔多夫市附近的一个小镇蒙城拉德巴赫（Monchenladbach），他的全名是约瑟夫·休伯特斯·普拉提（Joseph Hubertus Pilates）。约瑟夫·普拉提自小体弱多病，患有风湿热、哮喘和佝偻病，并长期被脆弱的呼吸系统困扰着。为了摆脱自己健康的各种问题，他下决心开始用各种锻炼方法来强化自己的意志和身体，其中包括力量训练、拳击、滑雪、摔跤以及体操等，并仔细探究瑜伽和禅宗冥想。19世纪末20世纪初的德国为约瑟夫普拉提的探究工作提供了肥沃的土壤，因为诸如运动科学、舞蹈、心理学等许多领域的杰出人物都汇集在那里。

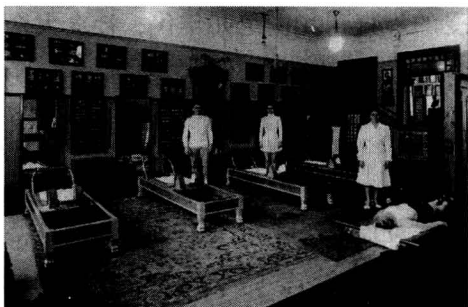
1912年，32岁的约瑟夫·普拉提为躲避德国军队的征兵，移居英国。在英国期间，他以参加拳击比赛、进行马戏表演等为生。1914年，第一次世界大战爆发，他作为德裔侨民被羁押，关入兰卡斯特（Lancaster）的一家工厂，随后又被转入马恩岛（Isle of Man）上的一所集中营里。在被羁押期间他创建了一系列的垫上运动，也就是后来我们熟知的普拉提垫上运动体系的雏形，并带领他的伙伴们每天进行训练，正因为此，当1918~1919年间大流感爆发的时候，跟随他训练的人没有一人得病。普拉提和他的同伴们的成功使他赢得了注意，于是他得到了在一所军营当实习医生的工作。他负责30位病人，他们在他们的能力范围之内，带领他们每天做各种康复性的训练。在那时，医院实习医生的工作促使普拉提发明了他的第一个器材，因为每天手把手的帮助30位病人训练是使人精疲力竭的，为了帮助那些卧床的病人，所以普拉提有了在病人的床架上加弹簧的想法，这样第一架Cadillac诞生了，这些病人们从此就可以在普拉提的指导下自己完成动作了。后来他又相继设计了各种其他的辅助训练器械。



当时西方医学除了手术和吗啡，医院几乎不能提供更多的治疗方法。护理也只是躺在床上休息，但是这样会带来肌肉的萎缩、心肺功能的下降和免疫系统的减弱。而约瑟夫·普拉提帮助他的病人们进行训练，使他们痊愈得更快，并且能有效防治能使人致命的继发性感染。

20世纪20年代早期约瑟夫·普拉提被释放后回到德国，并受邀担任汉堡警察的自卫

和体能教练。在那个时期，他结识了著名的舞蹈家兼舞蹈设计师鲁道夫·芬·拉班（Rudolf Von Laban），以及她的学生玛丽·维格曼（Mary Wieman）。拉班创造了著名的“拉班舞谱”，而维格曼则是“表现主义舞蹈”的创始人。她们将普拉提的垫上运动系统融入了她们的舞蹈动作和辅助训练之中，而普拉提也通过她们认识了缤纷的舞蹈世界，为后来和舞蹈之间结下不解之缘也埋下了种子。



普拉提的“控制学”工作室

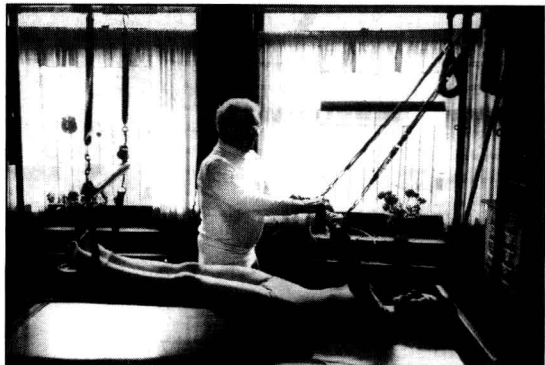
1925年，普拉提拒绝了纳粹要他培训德国新军的邀请，迅速离开德国前往美国。在去美国的船上，他结识了克莱拉（Clara）。克莱拉是个幼儿教师，当时关节炎发作，于是普拉提便运用自创的康复动作来帮助她做训练，并和她分享他自己的健身理论。在不久后，克莱拉成为他的妻子，并且和普拉提共同工作，成了普拉提运动最忠实的拥护者和发扬者。

1926年普拉提夫妇来到了纽约，在曼哈顿第八大道的一幢大楼里开设了一家健身工作室，开始教授他的训练体系，他把他的训练体系命名为“Controllogy”（控制学），并把这个世界上第一个普拉提训练工作室的名称也取名为“Controllogy”健身工作室。

约瑟夫·普拉提开始和社会各个领域的人士合作，推广他的独特的训练方法。纽约城市芭蕾舞团和当时普拉提的“控制学”健身工作室在同一幢大楼，当时一些非常著名的舞蹈界人士如玛莎·格雷厄姆（Martha Graham）和乔治·巴兰钦（George Balanchine）开始注意到普拉提的特殊训练方法。玛莎·格雷厄姆是现代舞“格雷厄姆技巧”的创造人，而乔治·巴兰钦则是舞蹈界的传奇人物，著名的纽约城市芭蕾舞团的创建人。他们发现普拉提的训练方法对于增强核心力量非常有效，能够创立修长有力的肌肉，使得肌肉发展成更加强健但却不会过于大块，能够间接提升芭蕾舞者的舞蹈表现，也有很多人受伤后接受普拉提的康复训练并快速重返舞台，因此他们鼓励周围的舞蹈演员到普拉提的“控制学”工作室来进行舞蹈补充训练。这样当时在芭蕾舞领域普拉提训练法立刻有了巨大的影响，直至现在，国际舞蹈界还是同样非常认同他的训练体系，许多著名的舞蹈团队都把普拉提训练法作为身体辅助锻炼方法。

约瑟夫·普拉提是一个不断发明新器材的发明家。他发明了万能滑动床（Reformer）、万得椅（Wunda Chair）、凯迪拉克（Cadillac）、梯桶（Ladder Barrel）、脊椎纠正器（Spine Corrector）等器材设备，他甚至为他的客户度身定做器材。很多普拉提所发明的器材直到今天还在使用。

约瑟夫·普拉提的愿望是将他的身心结合的健身方法介绍给社会大众，但是他的理念远远超出了他的时代所能理解和接

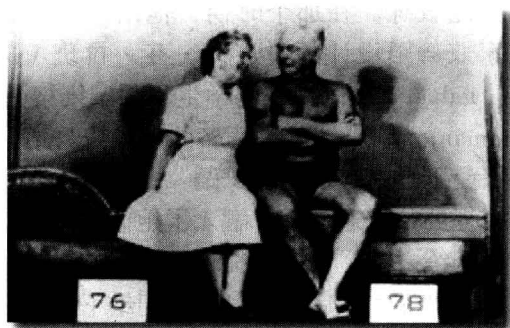


受的。直到20世纪90年代，社会大众才认识到普拉提的科学性和先进性。

在约瑟夫·普拉提的时代，他已经成为一个健身界的标志性人物。1966年1月，他的工作室所在的大楼发生火灾，当时普拉提的工作室也未能幸免遇难，毁于那场大火。已经86岁的约瑟夫·普拉提在投入抢救中不慎跌倒在烧毁的地板上，因而被困在火中，随后被及时赶到的消防人员救了出来，但由于已经吸入了大量烟雾

引起肺炎。在次年，随后的并发症夺去了他的生命，终年87岁。然而，作为他生命的遗产——普拉提运动已经成为最流行的健身和尊重实践的锻炼系统在世界各地发展。

在约瑟夫·普拉提去世后，他的妻子克莱拉继承了他的遗志，继续将普拉提的健身方法发扬光大，直到1977年去世。



约瑟夫·普拉提（78岁）和克莱拉（76岁）

## 普拉提的现况和发展

在约瑟夫·普拉提在世的后期，他的一些学生开始建立自己的工作室，来传播和发展普拉提的训练方法，这些学生中也有一些后来成为颇具影响力的普拉提导师。目前普拉提广泛被应用于健身中心、私人工作室、康复中心和医院，并在各个领域都有所发展，它不仅提高了人们的健康水平，更在运动康复方面卓有成效。随着越来越多的人的参与，普拉提训练方法也在不断地发展和提高，以帮助每一个人提高他们运动能力和运动表现。

现在的普拉提不仅是一个训练体系，一个健身方法，并且已经成为一个产业。目前继续进行培训、研究和传播他的普拉提健身体系，并在国际上有一定影响力的主要权威机构有：普拉提联盟组织PMA（Pilates Method Alliance）、Balanced Body和其培训机构Balanced Body University、Polestar Education、Stott、Body Arts & Science International Education、Core等，这些机构的总部大都分布在北美。

而立足于普拉提的运动原则上，现代普拉提的训练手段也在不断地被创新，比较常见的方法是把普拉提概念与其他运动形式结合起来，或把普拉提的概念移植到非传统的训练设备上，这都为传统普拉提运动的发展带来了新的生机和动力。例如近年来开始流行的“瑜伽普拉提”（Yogalates），这一将瑜伽与普拉提相结合的方法已经成为许多健身俱乐部中的标准项目。除此以外，最新出现的把拳击与普拉提相互结合的“拳击普拉提”



（Piloxing）、把探戈舞蹈与普拉提相互结合，同时运用特殊器械T-DiTella的“探戈普拉提”（Tangolates）、站姿中立位练习的立式普拉提（Standing Pilates）等等，都为普拉提训练课程提供了新的发展思路。

## 四、普拉提与其他健身运动的区别

普拉提的训练目的在于获得一个更能够适应现代生活，身心健康整全的身体，而其他的健身运动大都仅仅在物理层面孤立的强化肌肉、骨骼和心血管系统。而从锻炼形式上来说，它融合了其他健身方法，也更具灵活性和多样化，兼顾了力量和柔韧性、协调和平衡能力的发展。

完整的普拉提练习要求核心的控制和正确的骨骼排列，每个动作都有控制、步骤清晰，同时需要配合呼吸的节奏，且每个姿势都要求和呼吸相协调，身体肩颈的放松和腰腹核心区域的收紧同时体现在每一个动作中。与一般的健身运动强调表层的大肌肉训练不同，普拉提更注重深层肌肉的训练，强调在动作中的控制过程。正因为如此，所以约瑟夫·普拉提在一开始把他的训练方法干脆称为“Contrology”（控制学）。

普拉提讲究控制、拉伸、呼吸相互配合，而对于身体的大肌肉来讲运动强度并不是特别大，所以体形不会因为运动而让肌肉过于发达。通过对身体核心部位的锻炼，对腰、腹部及臀部的肌肉曲线及塑形很有帮助，适合现代女性对形体美的要求，使身体变得柔韧而有力，肌肉更有弹性。它强调身体左右一起运动，能渐渐矫正一般人惯用左边或右边的不良习惯，让身体更为协调平衡。

## 五、普拉提与瑜伽的异同

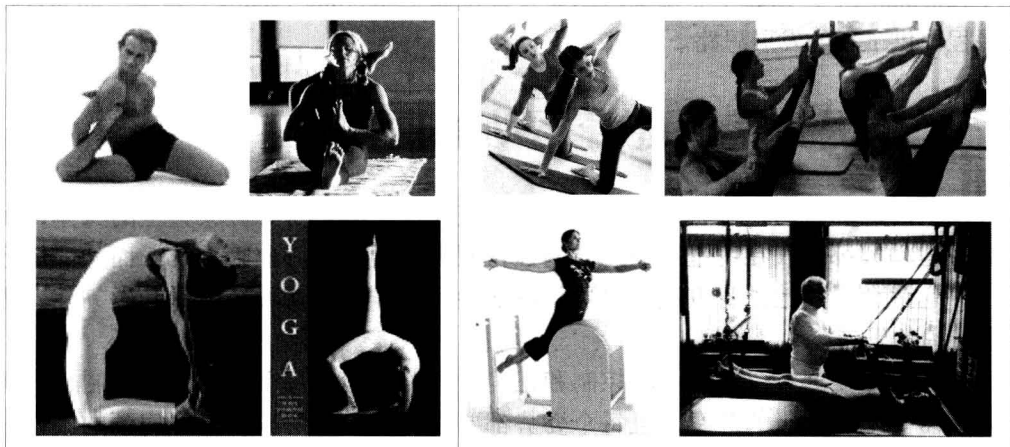
普拉提、瑜伽，都是动作舒缓，都是赤脚在垫子上锻炼，大都是背景音乐轻柔缓慢……。“普拉提与瑜伽有什么不一样？”自从从事普拉提教学以来，这个问题可能是被问到最多的问题。

实际上，这二者都具有各自完整的体系。尤其是发展了几千年的瑜伽更是分有众多复杂的派系以及各自的理论和修炼方法。若仅仅从健身的角度来看，二者各有侧重，以下所列两者的共同之处和区别，主要是从动作练习的角度，把普拉提和目前较为流行的哈达瑜伽（Hatha Yoga）练习方法进行对比，

### “普拉提”与“瑜伽”的共同之处

- 1、两者同属身心类健身课程，具备身心放松的功效。
- 2、两者都需要注意力高度的集中，专注合一，身心配合，部分普拉提动作改编来自瑜伽姿势。
- 3、两者都非常强调呼吸配合的重要性。
- 4、都要求尽可能赤足练习。
- 5、都设有垫上课程和辅助器材课程。

## 瑜伽 VS 普拉提



笔者在撰写本书时，曾以“瑜伽”或“普拉提”为关键词在google图片中搜索，都可以找到以上图片，这或许说明大家对瑜伽和普拉提的概念还不够清楚。

## “普拉提”运动与“瑜伽”运动的区别

普拉提	瑜伽
1、百年历史，从康复和现代健身理论发展而来，整个运动体系都以解剖学和西方医学为基础	1、数千年的历史，从哲学思想和梵我灵修的法门发展而来，某些流派有宗教背景
2、动态连接的周期性动作，很多动作模仿人类的活动(如行走、转身拿咖啡)	2、每个体位主要是静态的停留，大量动作模仿自然界的花鸟虫鱼
3、强调核心稳定和控制，骨骼的合理排列，侧重肌肉力量、柔韧以及协调性的平衡	3、练习侧重身体各个体位的拉伸伸展，兼顾平衡和放松
4、侧重精确、流畅的动作，侧重现代人姿态纠正及体形的完美	4、专注心灵层面，在练习过程中进行内观，强调尽可能的放松身心
5、最终目的是还原生活，拥有健康	5、最终目的达到“三摩地”境界（Samadhi），即身、心、灵内外的统一联合，心灵回归真我

## 约瑟夫·普拉提对于理想的普拉提练习结果的理解：

“获得并维持健全的心智和全面平衡发展的身体，具备足够的能力可以随时随地以自然、轻松的状态来应对生活和各种日常工作。”

—— 约瑟夫·普拉提

## 瑜伽经典《薄伽梵歌》对于瑜伽练习到达最高层次“三摩地”的描述：

当一个人由于修炼瑜伽而使其心灵完全脱离物质性的心理活动时，这么一种瑜伽修炼的至善阶段就叫做入定或三摩地境界（Samadhi）。在这种欢乐状态中，人就处在无限的超然幸福里，并通过各种超然的感官而自得其乐。

——《薄伽梵歌》第六章



## 六、普拉提训练系统的分类

### 1、按照普拉提训练课程的形式，可基本分为以下两个类型

(1) **垫上课程**：垫上课程被视为普拉提课程的基础和精髓，由于练习方便，最为人所熟知。目前在全世界健身中心开设的普拉提课程大多都为垫上课程。而垫上课程又可以加入一些普拉提辅助的小器材，不但有利于调整练习难度和增加挑战，同时更富有变化的练习也增加了训练乐趣。

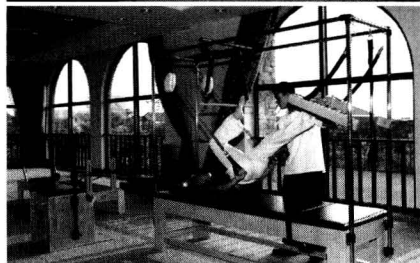
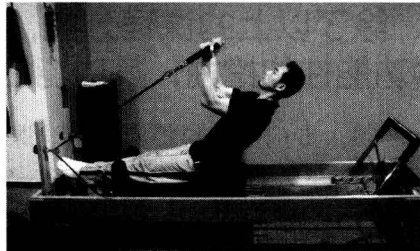
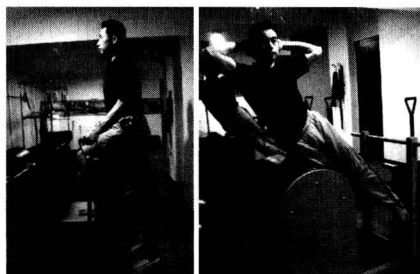
(2) **器械系统课程**：普拉提器械课程多数以一对一的私课形式开设在一些专业普拉提工作室，所以也被称为工作室系统课程。常用的普拉提器械有万能滑动床（Reformer）、万得椅（Wunda Chair）、凯迪拉克（Cadillac）或者也可称为秋千架（Trapeze Table）、梯桶（Ladder Barrel）、脊椎纠正器（Spine Corrector）等。



普拉提垫上——空中剪刀(Scissors)

### 2、根据每次课程参与上课的人数，又可分为以下三种类型

(1) **私人课程**：按照普拉提传统，普拉提大多是采用一对一的上课形式。这样，有利于教练根据练习者个人的身体状况和训练目标，来安排训练重点，调整各项训练内容，以便收到最佳的训练效果。由于普拉提训练强调动作的精确和针



- 普拉提器械训练
- |   |   |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 |   |
| 4 |   |
1. 万得椅(Wunda Chair)
  2. 梯桶(Ladder Barrel)
  3. 万能滑动床(Reformer)
  4. 凯迪拉克(Cadillac)

对性，因此，对于初学者或训练要求较高的学员而言，私人课程是一个非常合适的课程形式。

(2) **小班课程**：小班课程通常为2~6个学员同时上课，也称为半私人化课程，主要是以垫上训练为主，有些会辅助一些普拉提小器材。部分普拉提器械也可开设器械小班课程，例如万能滑动床（Reformer）、万得椅（Wunder Chair）等。为了提高空间利用率，