

时尚  瑜伽馆系列

15

Beauty
Slimming
Pilates



分钟 燃脂瘦身 普拉提

丛磊 双福◎编著

资深普拉提导师贴身指点
海量高清图片
DVD全程实景指导

独家奉献普拉提100变动作
随时随地
轻松做个时尚普拉提美人!

超值赠送价值
18元
DVD

最In普拉提瘦身
实用宝典

顶级明星们最热衷的
美丽方法

极速燃脂 完美塑形 保健养颜

15分钟

快速实现



化学工业出版社

>> 15 分钟 燃脂瘦身 普拉提

丛磊 双福◎ 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

每日15分钟燃脂瘦身普拉提，实现燃脂瘦身大改变！

本书中，丛老师精心设置了15分钟燃脂瘦身普拉提练习套路，让风靡世界的普拉提短时间内激发身体的活力，协调身体机能，迅速燃脂瘦身，更能迅速帮您升级瘦身效果。初学者可以结合本书的图书体式详解、大图阅览、普拉提100变进行练习，也可以随本书附赠光盘实景演示的DVD一起练习。本书还是普拉提老师的必备参考，您可以通过观看科学编排的动作，研究动作的针对性和有效衔接，从中获得新机会。

清晰的语音提示、有效的轻松指导、详实的内容介绍，无论是初学者还是有经验者，本书都会给您带来神奇的变化！

图书在版编目（CIP）数据

15分钟燃脂瘦身普拉提/丛磊，双福编著.——北京：化学工业出版社，2009.12

（时尚瑜伽馆系列）

ISBN 978-7-122-06082-2

I. 1… II. ①丛…②双… III. 健身运动基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第105864号

责任编辑：李娜 马骄 肖志明

责任校对：凌亚男

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 印张 6 字数 200千字

2010年1月北京第1版第1次印刷

图书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00元

版权所有 违者必究

自序

活力与美丽，是生命的本意。

然而，曾几何时，日渐繁忙的工作、琐碎的生活和无情流逝的时间，夺走了我们挺拔的身姿、活力的生活和那举手投足间的优雅，肥胖不请自来，“亚健康”也觊觎于我们的身体。

不必烦恼，其实，改变生活习惯，每天15分钟普拉提练习，就可以塑造全新的你！

亚洲小天后萧亚轩是普拉提运动的铁杆Fans，也是这场风靡世界的时尚运动受益人。

她说：“普拉提使我拥有了强壮的‘中心力量’，为我带来了喜悦，也让我在压力和疲劳中得到了舒缓，并在迟疑困惑的时候给了我勇气。”

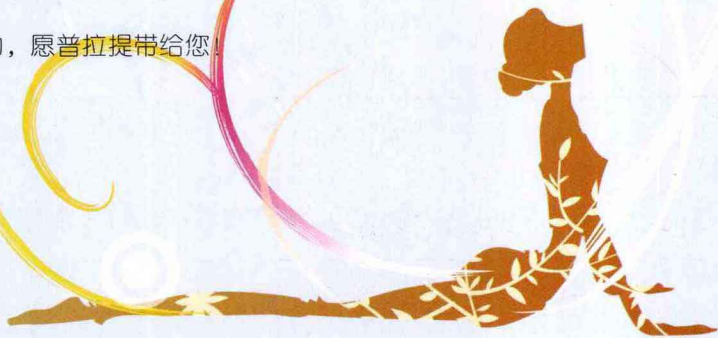
在瑜伽的基础上融入东、西方的养生方法，德国人Joseph Pilates编创了精准塑形运动——普拉提。普拉提运动，可以让身体达到平衡，并且产生一个强壮的“核心”，使身体成为一个稳定的整体；通过静止过程中的控制，迅速燃烧脂肪；独特的平衡训练，更可以分解体内深层脂肪。

每日的繁忙中，怎样利用早、中、晚的简短时间做普拉提的练习呢？

将普拉提中简单有效的动作系列化编排，方便普拉提初学者在短时间内练习，是本书的“强壮核心”。无须特殊空间，每天只需15分钟，随时随地，轻松完成，快速瘦身，唤醒体内活力，构成了本书的普拉提系列。图片直观地反应动作要领，文字更说明了动作的功能，各种小贴士、注意避免的错误动作都贴心地一一说明。

只需15分钟的专注，以流畅、准确的整套动作配以节奏的呼吸，集中控制身体，“聚沙成塔”，自然拥有完美的身形和活力。

生活的美丽与活力，愿普拉提带给您！





>> 如何使用本书

A step-by-step guide to pilates at home for everybody.

15分钟的燃脂瘦身普拉提练习，能在短时间内让身体能量得到最大聚集和发挥，您可以结合图书体式详解、碟片、大图阅览、普拉提100变练习，让您的普拉提练习更简单、快捷。

流程图

应用流程图练习可以让我们更加快速地熟悉动作，效果明确而不枯燥。

本书中我们细心地为您准备了每套系列的“大图阅览”，会让每一个系列更能体现出它的连续性，在连续完成的一个系列体式中，通常下一个动作是上一个动作的延续或进一步挑战，或者是上一个动作的放松和过渡，用来准备下一个动作练习。



>> 清晨活力燃脂普拉提全程图

总体功效

促进新陈代谢；使人心情愉悦；增强记忆功能，提高应激反应和集中精力的能力；用心呵护自我开始新的一天，晨起就有成就感。

屈膝滚动



P10

百次蜷臂



P12

桥式支撑



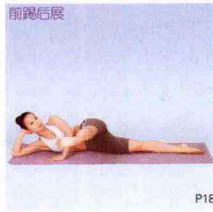
P14

直腿踢腿



P16

前踢后展



P18

斜板支撑



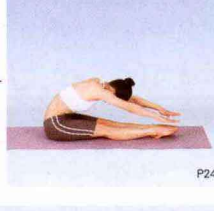
P20

俯卧分足



P22

脊柱滚动



P24

清晨活力燃脂普拉提Q&A

餐前还是餐后练习效果好？

练习的过程能加速肠胃蠕动，加快心率，加速代谢；如果有太多食物在体内会很舒服，无论早、中、晚餐，最好在饭后一小时才开始练习；但可以喝一杯水起辅助作用。

我想在床上练习行吗？

床太软，支撑点对关节不利，肌肉的力量也会降低；床太高，不小心会滚落下来。还是在地毯、垫子上练习为好。

晨起练习会不会影响工作呀？

体位的选择是以促进机体清醒，调动身体各个器官，增加活力为主的，强度不大但能有效地增强精力，给精神和身体注入活力，对工作、学习不仅没有不良影响，还有帮助呢。

越过不能完成的动作

请在练习过程中，越过不能完成的动作，继续坚持练习其他连续动作，几个回合下来，你一定会有惊喜。

选择方便

本书中的系列动作是根据不同要求来安排的，但同样可以在其他时间段练习，在练习过程中，不必拘泥，选择适合您的时间，持之以恒就好。时间的花费因人而异，一般说来，初学者需大约15分钟，而有基础的普拉提练习者只需10分钟。

想要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录 Contents

Part1 选择普拉提——极速塑形

普拉提，瘦身王道	2
练习前的准备	3
安全练习——写给普拉提初学者	4
普拉提练习，6大首要原则	5
普拉提，不只是瘦身	6

Part2 15分钟 清晨活力燃脂普拉提 ——关键所在，塑造不发胖体质

清晨活力燃脂普拉提全程图	8
清晨活力燃脂普拉提分步图解	10
美丽讲堂——什么是标准身材	26

Part3 15分钟 强效激瘦普拉提 ——减肥进阶，攻克瘦身关键点

强效激瘦普拉提全程图	28
强效激瘦普拉提分步图解	30
美丽讲堂——保持好身材，需要好习惯	46

Part4 15分钟 好梦纤体普拉提 ——排毒减压，持久美丽的秘密

好梦纤体普拉提全程图	48
好梦纤体普拉提分步图解	50
美丽讲堂——睡前好习惯	64

Part5 15分钟 脊美保健普拉提 ——驱除病痛，健康并美丽着

脊美保健普拉提全程图	66
脊美保健普拉提分步图解	68
普拉提讲堂——给你一个健康美丽的背	80

Part6 普拉提100变 随时随地轻松瘦

美肩	82
纤腰腹	83
美胸	84
细臂	85
提臀	86
排毒	87
瘦腿	88

附录

普拉提生活	89
-------------	----



Part 1

选择普拉提 极速塑形 >>

想瘦身?

快从风靡世界的普拉提开始。

简单的动作，高效耗脂，

独特的平衡训练，消除深层脂肪。

全面享“瘦”，持久拥有，

每天只需15分钟。

普拉提，教你化身健康瘦身达人！





>> 普拉提，瘦身王道

“感谢普拉提为我夺得了影艺生涯中最具挑战性的角色。”凯莉·安妮·莫斯在接受采访时说：“我是为了《黑客帝国》才去练普拉提的，直到现在还坚持着。”

在崇尚有氧运动的今天，瘦身锻炼并不意味着满脸的汗水，有利于减脂和持久保持才是“正道”，就像普拉提。

普拉提是全世界目前最时尚的健身项目之一，它通过优美、简单的动作锻炼肌肉，使身体更加纤长、灵活、线条柔软而健美。这种文雅的塑身方式，被许多明星艺人誉为“瘦身王道”。珍妮弗·洛佩兹、莎朗斯通、茱莉亚·罗伯茨、亚洲小天后萧亚轩都是普拉提的忠实拥护者。

>> 普拉提为何能瘦身

普拉提最大的特点是简单易学，不仅动作平缓，而且可以针对手臂、胸部和肩部有目的地锻炼。

动作的选择 普拉提动作不多，但每个动作都针对脂肪容易堆积的部位。

深层的消脂 针对腹部的强力练习，能按摩内脏，消除腹腔内脂。

耗能式呼吸 正确的普拉提呼吸产生饱腹感，并能加快血液循环，促进新陈代谢。

停留与保持 每个动作做到位后，需保持几十秒的时间，可快速分解脂肪消耗能量。

强健的核心 精准的腰腹肌动作，可以在耗脂的前提下强壮肌肉，稳定腰椎，矫直脊柱，使脂肪不再堆积。

>> 普拉提的瘦身优点



静态的塑形 普拉提是一种肌肉深层练习，通过一些舒缓的动作，较长时间地控制肌肉，从而消耗身体各部位的能量，以达到减脂、瘦身的目的。

减脂不增肌 普拉提通过优美、缓慢、简单的大幅度动作锻炼肌肉，使身体更加纤长、灵活，线条柔软而健美；而动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放

松，从而加强身体器官的功能，增强身体的柔韧性和协调性。

运动平和 普拉提运动平和，几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。



温馨提示：学会欣喜地接受

在练习过程中，愉快地接受比对自己的高标准要求和抱怨会让你的进步更迅速。

初次接触这本书的体式时，可能你会发现自己并不能完成书中的每一个动作，恭喜你，这说明本书对你是有用的。通过对本书中各体式的练习，你的身体素质会大大提高。

每个人的身体素质不同，对于身体的力量、平衡性、柔韧性、伸展性、耐力和专注力，很少有人会达到完美。即使现在不能完成某一个动作，也不要灰心，请在练习过程中，越过完不成的体式，继续坚持练习其他连续体式，几个回合下来，你仍会有惊喜。



>> 练习前的准备



场地

请尽量选择一个安静、温度适宜、通风好、宽敞的环境，如家里的卧室、客厅，空间要足够大，否则会妨碍身体的自由舒展。如果是工作间隙做简单的动作，打开窗户的小屋、安静的办公室也可以充当练习场地。



>> 时间

清晨或者傍晚是不错的选择，当然只要自己方便什么时间练习都可以。清晨练习可以唤醒身心，使人一天神清气爽；傍晚练习则有助于消除一天的疲劳，帮你获得深沉、高质量的睡眠。



穿着

练习时，最好穿宽松舒适的衣服，以天然面料宽松的服装为宜，摘掉腰带、皮带、首饰、手表、眼镜等，赤足练习。

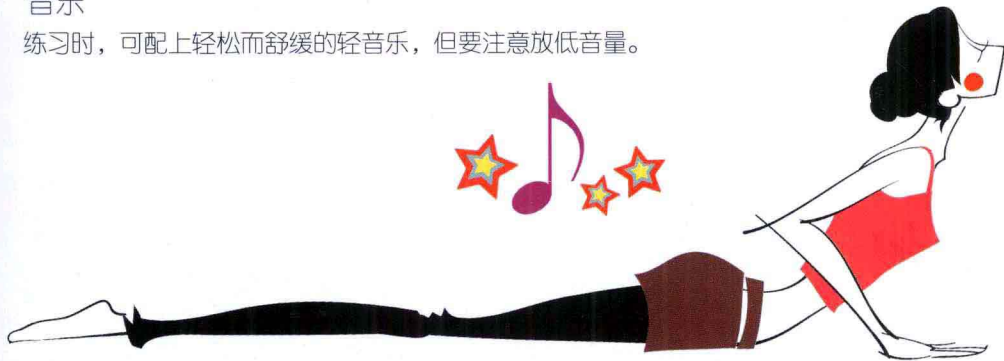
>> 垫子

应选择一张由天然材料做成的、薄厚适度的垫子，太软或太硬都不好，垫子一定要支撑好自己的脊柱。有条件的话，尽量用专业瑜伽垫。不要在有弹性的床上练习。



音乐

练习时，可配上轻松而舒缓的轻音乐，但要注意放低音量。





>> 安全练习——写给普拉提初学者

1. 练习前，请仔细阅读每个体式的“提示”。
2. 注意呼吸的深度，呼吸速度不宜太快，与动作保持基本一致为宜，切勿憋气训练。运动时呼气，静止时吸气，有助于缓解因肌肉用力而给身体内部造成的压力。
3. 练习时，动作速度要缓慢，尽量延长肌肉控制时间，从而消耗更多能量，达到瘦身目的。把握好姿态，尽量长时间体会动作带给身体的刺激。动作过程中，腹部和躯干相对固定。
4. 初学者每周练习2~3次为宜，每个动作根据自身情况而定。
5. 要空腹练习，普拉提的大部分动作都需要腹部肌肉主动发力，或起稳定作用，或协助参与动作的完成。如果运动前吃得过饱，会影响腹部肌群的运动能力，甚至产生胃胀等不适感觉。普拉提中有许多滚动或腿部抬高的动作，饱腹会非常不适。
6. 身体不适时，请停止练习。在生病期间或练习中身体有任何疼痛感觉时，都应停止练习。



温馨提示：从简单的学起

对于初次接触普拉提的练习者，本书温馨地为你准备了“普拉提100变，随时随地轻松瘦”环节（参见part6），在这个环节中，你可以从每一个动作的熟悉开始，每天花10~30分钟的时间（根据自己的时间安排），熟悉几个动作，再继续练习一段时间后，你会发现可以完成大部分的体式，这时候，就可以进行流畅普拉提练习。

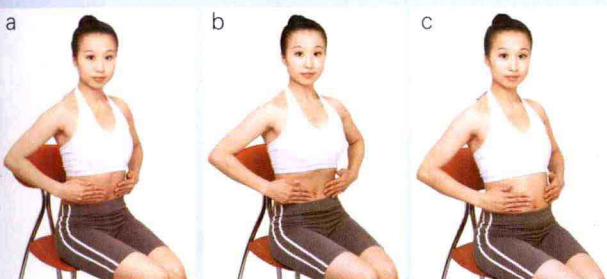
>> 普拉提练习，6大首要原则



>> 1. 呼吸

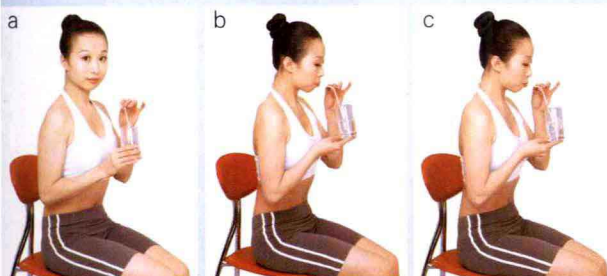
普拉提的呼吸可给肌肉输送更多的氧气；缓解精神紧张，释放压力，增强活力。

当你吸气的时候，肋骨向外向上扩张，腹部肌肉伸长；当你呼气的时候，腹部肌肉缩短，肋骨下降。



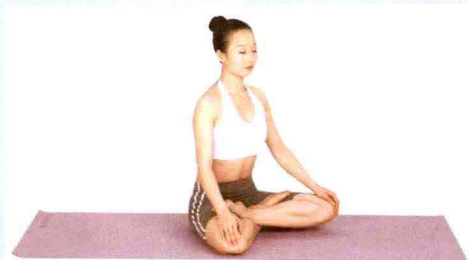
- 端坐在椅子上，双手掌贴于肋骨下缘。
- 用鼻子吸气，感受肋骨内收，两手的距离拉近。
- 用嘴呼气，感受肋骨将手向外扩张。

或



- 手持水杯，口含吸管端坐。
- 鼻子吸气4秒。
- 用嘴呼气4秒，并将杯中水吹起气泡。

2. 专注

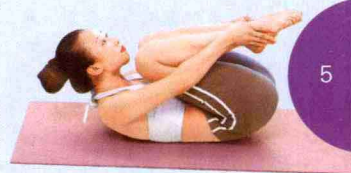


把所有的精力放在锻炼的部位，随时感受肌肉的受力过程和反应。

3. 中心

找到自己身体的中心，腰腹、髋部、臀部及骨盆区域。利用普拉提加强中心区域的肌肉力量，你的脊柱、骨盆、腹腔脏器就会更加稳固。

找到中心的方法：
仰卧，并腿屈膝，抬头提肩，双手扶于双脚外踝关节处，呈团身状。



4. 控制

普拉提健身指导你学会控制肌肉保持体位，避免快速地关节带动，从而使薄弱的肌群也强壮起来。

5. 精确

精确的动作才有效果。运动时躯干、四肢的位置，关节的角度是精确的关键。

6. 流畅

利用呼吸来控制运动速度使之均匀；每个动作之间流畅地连接，使全身的肌肉群得到有序的锻炼。



>> 普拉提，不只是瘦身



普拉提一直是一些舞蹈演员和体操运动员塑造形体和进行力量加强或者恢复的基础训练方法。但是它同样适合普通人，普拉提的练习是没有年龄和性别限制的，任何人都可以练习，尤其是腰、腿疼痛患者和缺少运动、长时间接触电脑和朝九晚五的上班族。

通过普拉提，你还可以获得以下益处

普拉提与保健

刺激腺体，加强排毒和代谢能力。
更好地锻炼身体的灵活性、协调性和柔韧性。
缓解肌肉的疼痛和紧绷感。
增加肌肉力量尤其是小肌肉群。
增加血红蛋白的含量，抗疲劳。

>> 普拉提与脊柱

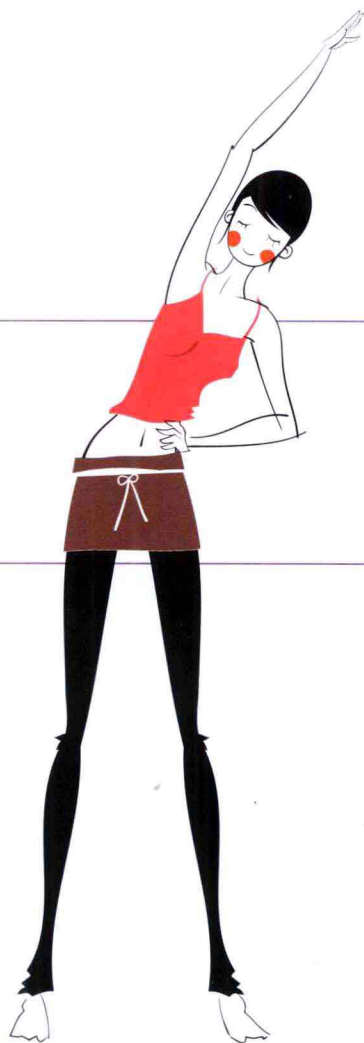
刺激脊柱，调节自律神经和内分泌系统。
使脊柱更柔软更强壮，纠正体形体态。
刺激关节润滑剂的产生，缓解关节的疼痛感。
精准的腰腹肌的动作，可以稳定腰椎，矫直脊柱，使脂肪不再堆积。

普拉提与美丽

调节女性荷尔蒙，稳定内分泌。
加强血液循环，提高新陈代谢，美容肌肤，雕塑形体。

普拉提与情绪

通过调节呼吸，稳定情绪，放松心情。
缓解压力，提高睡眠质量。
提高平衡能力，促进应激反应和集中精力的能力。



Part 2

15分钟 清晨活力燃脂普拉提

—— 关键所在，塑造不发胖体质 >>

如何开始一天的瘦身？

清晨活力燃脂普拉提来教您。

15分钟让身体迅速温热，

加速全身的血液循环，

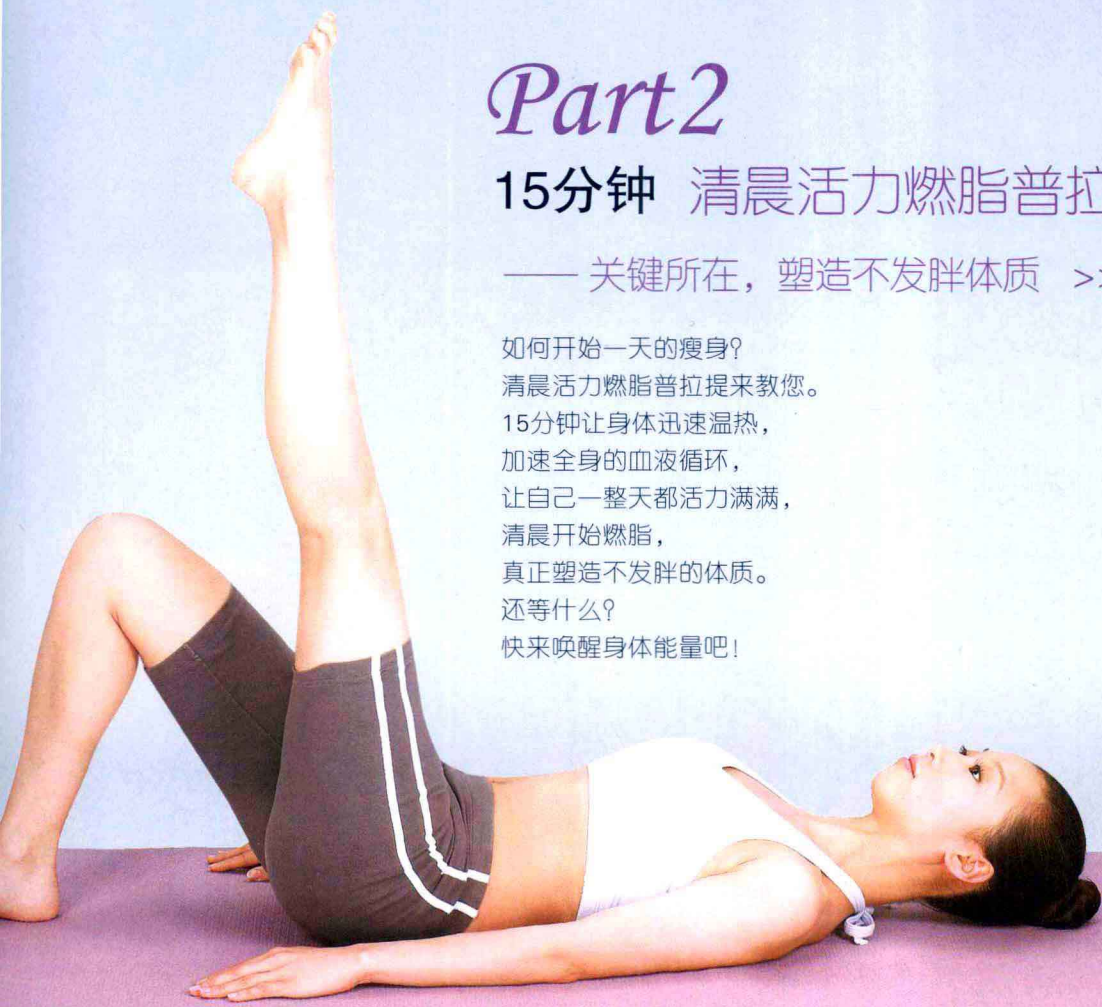
让自己一整天都活力满满，

清晨开始燃脂，

真正塑造不发胖的体质。

还等什么？

快来唤醒身体能量吧！



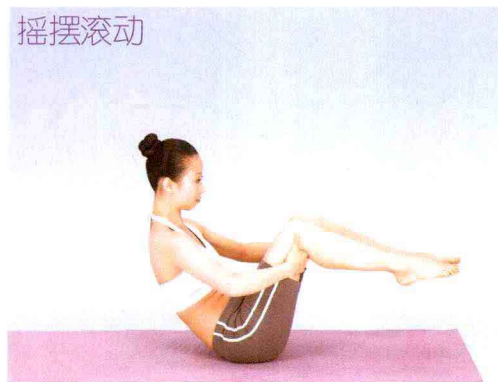


>> 清晨活力燃脂普拉提全程图

总体功效

促进新陈代谢；使人心情愉悦；增强记忆功能，提高应激反应和集中精力的能力；用心呵护自我开始新的一天，晨起就有成就感。

摇摆滚动



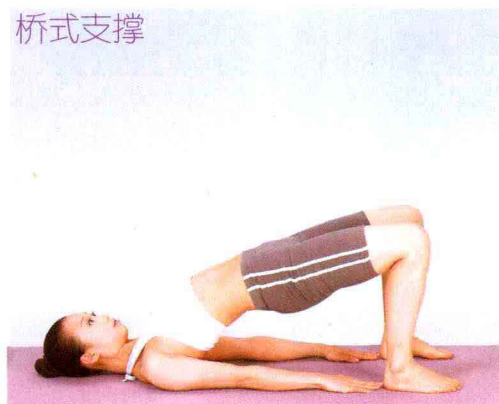
P10

百次振臂



P12

桥式支撑



P14

直腿画圆



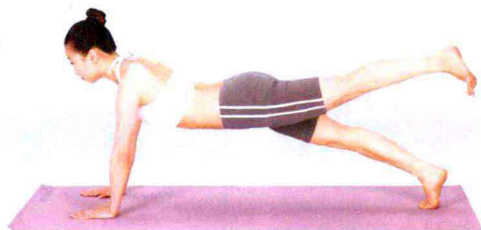
P16

前踢后展



P18

斜板支撑



P20

俯卧分足



P22

脊柱卷动



P24

清晨活力燃脂普拉提Q&A

餐前还是餐后练习效果好？

练习的过程能加速肠胃蠕动，加快心率，加速代谢；如果有很多食物在体内会很不舒服，无论早、中、晚餐，最好在饭后一小时才开始练习；但可以喝杯水起清肠作用。

我想在床上练习行吗？

床太软，支撑点对关节不利，肌肉的力量也会降低；床太高，不小心会滚落下来。还是在地毯、垫子上练习为好。

晨起练习会不会很累影响工作呀？

体位的选择是以促进机体清醒，调动身体各个器官，增加活力为主的，强度不大但能有效地增强精力，给精神和身体注入活力，对工作、学习不仅没有不良影响，还有帮助呢。



>> 摇摆滚动

动作概述

伸展整个背部，前后滚动。

1-a

长坐，屈膝，足跟拉至臀前，双手握于膝盖窝处，双脚略分，脚尖轻点地。



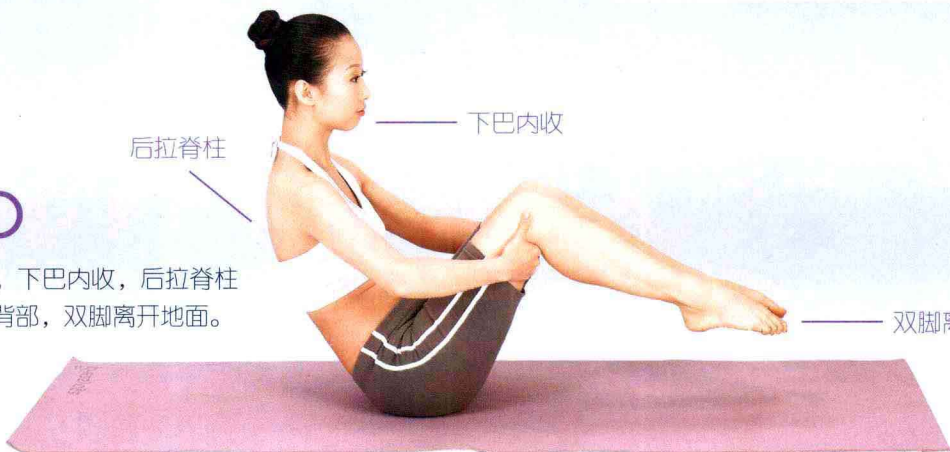
1-b

尾椎支撑，下巴内收，后拉脊柱伸展整个背部，双脚离开地面。

后拉脊柱

下巴内收

双脚离开地面



1-c

吸气的同时，向后滚动至肩胛骨处。

吸气

向后滚动

