



凤凰汉竹  
出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹主编  
白金女人系列

让懒人击退陈年肥肉，不节食，不流汗，不花钱，不费时，

30天，S曲线躺出来！

# 躺瘦

## 普拉提18招

世界顶级普拉提大师瑞尔·艾萨考维茨的弟子

韩俊·编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 ● 白金女人系列

# 躺瘦： 普拉提18招

韩俊 ● 编著

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>

读者热线  
400-010-3811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹  
全国百佳图书出版单位



## 图书在版编目(CIP)数据

躺瘦：普拉提18招 / 韩俊编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.5  
(汉竹·白金女人系列)  
ISBN 978-7-5537-4285-4

I. ①躺… II. ①韩… III. ①健身运动—基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054531 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 躺瘦：普拉提 18 招

---

|      |             |
|------|-------------|
| 编 著  | 韩 俊         |
| 主 编  | 汉 竹         |
| 责任编辑 | 刘玉锋 张晓凤     |
| 特邀编辑 | 杨璐箐 徐珊珊 李 静 |
| 责任校对 | 郝慧华         |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨     |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009                                      |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京瑞禾彩色印刷有限公司                                              |

---

|     |               |      |
|-----|---------------|------|
| 开 本 | 715mm × 868mm | 1/12 |
| 印 张 | 9             |      |
| 字 数 | 20千字          |      |
| 版 次 | 2015年5月第1版    |      |
| 印 次 | 2015年5月第1次印刷  |      |

---

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-4285-4       |
| 定 价  | 29.80元(附赠练习DVD、《简易18招瘦全身》拉页) |

---

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

## Chapter 1

# 普拉提瘦身，有型有范儿有线条 / 15

## 普拉提入门简单利体态 / 16

普拉提并不比瑜伽难度高，入门更容易 / 16

普拉提练习简单直接，不需要思考太多 / 17

瑜伽利心态，普拉提利体态 / 17

瑜伽增强柔韧性，普拉提增强身体稳定性 / 18

瑜伽酷似民族舞，而普拉提有芭蕾的美感 / 18

普拉提拥有比瑜伽更为精准的康复方案 / 19

## 哪些人特别适合练习普拉提 / 20

有损伤不适合练瑜伽：普拉提的康复训练能帮你 / 20

练普拉提的康复作用：矫正不良体态，塑造优美体线 / 20

久坐办公室一族：腹部赘肉，腰软无力，就练普拉提 / 21

无运动基础的朋友：上手容易见效快，一定要选普拉提 / 21

健身爱好者：普拉提是当仁不让的日常训练项目 / 21

“负压”人群：普拉提的运动感帮助驱除无形压力 / 21

## 练习这样开始 /22

了解自己的身体, 瘦身不伤身 /22

循序渐进, 量力而行, 美丽自然来 /23

准备合适的垫子和柔软舒适的衣服 /23

注意细节, 运动愉快又有效 /23

## 懂得普拉提的休息方式, 让你瘦得更轻松 /24

动作间相互配合, 张弛有度 /24

根据自身情况选择动作 /24

结束或起始姿势上可稍事休息 /24

单堂训练结束后的休息体位多样 /25

以伸展动作为主的训练热身及冷身动作 /25

## 了解这些关键词, 动作标准效果好 /26



## Chapter 2

# 躺着动一动，从头瘦到脚 / 29

### 瘦全身 /30

交叉剪刀 Cross Scissors /30

双腿伸展 Double Legs Stretch /32

### 瘦腹部 /34

卷曲上提 Roll Up /34

双腿下降 The Double-leg Lowers /36

### 瘦腰 /38

腹斜肌交叉单腿伸展 Criss Cross /38

侧屈侧提 Side Latexion and Lifts /40

### 瘦大腿 /42

侧提上方腿画圆圈 Side Leg Circle /42

侧提下方腿画圆圈 Side Low-leg Circle /44

### 瘦小腿 /46

卧位跳跃 Supine Jump /46

肩桥提踵 Shoulder Bridge Calf Rise /48



## 瘦手臂 /50

仰泳式 Backstroke Style /50

半卧臂支撑 Arm Support /52

## 美肩 /54

肩画圆圈 Shoulder Circles /54

俯卧臂抬起 Prone Arm Lift /56

## 瘦背 /58

基本背伸展 Basic Back Extension /58

天鹅下潜 Swan Dive /60

## 美胸 /62

仰卧推举 Floor Press /62

## 塑臀 /64

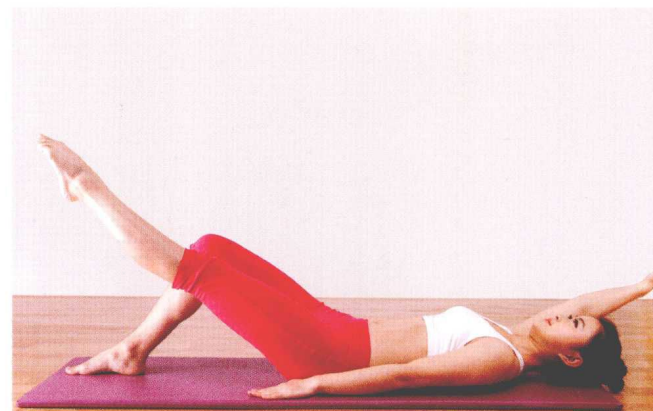
蚁式 The Ant /64



仰泳式简化 step1



仰泳式简化 step2



仰泳式简化 step3

## Chapter 3

# 瘦身不瘦胸，打造 S 曲线 / 67

### 第 1 步：5 分钟狂甩赘肉 /68

骨盆卷动 Pelvic Curl /68

百拍 The Hundreds /70

腘绳肌交叉伸展 Hamstring Pull /72

后置支撑 Back Support /74

### 第 2 步：5 分钟丰胸提臀 /76

前置支撑 Front Support /76

攀登者 Mountain Climber /78

向上伸展 Up-stretch /80

俯卧撑 Push Up /82

屈膝俯卧撑 Knees Push Ups /84

俯卧腿抬起 Prone Leg Lift /86



## Chapter 4

# 心灵得释放，容颜自然美 / 89

### 心灵减压 /90

摇动 Rocking /90

侧弯 Side Bend /92

### 脊柱健康 /94

猫式 The Cat /94

跪姿扭转 Side Twist Kneeling /95

### 损伤修复 /98

背贴墙站立 Standing Against the Wall /98

瀑布 The Waterfall /101

### 排毒养颜 /102

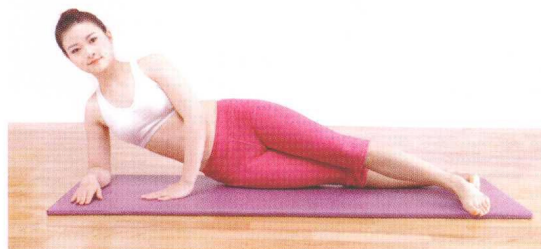
侧踏单车 Side Bicycle /102

钟摆 The Pendulum /104

侧弯 step1



侧弯 step2



侧弯 step3



附录 普拉提康复功效索引 106



凤凰汉竹  
汉竹主编  
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
白金女人系列

让懒人击退陈年肥肉，不节食，不流汗，不花钱，不费时，

30天，S曲线躺出来！

# 躺瘦

## 普拉提18招

世界顶级普拉提大师瑞尔·艾萨考维茨的弟子

韩俊·编著



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

普拉提是非常有效的减肥方法，瞬间可以让你的腹部、臀部、大腿的赘肉消失不见。

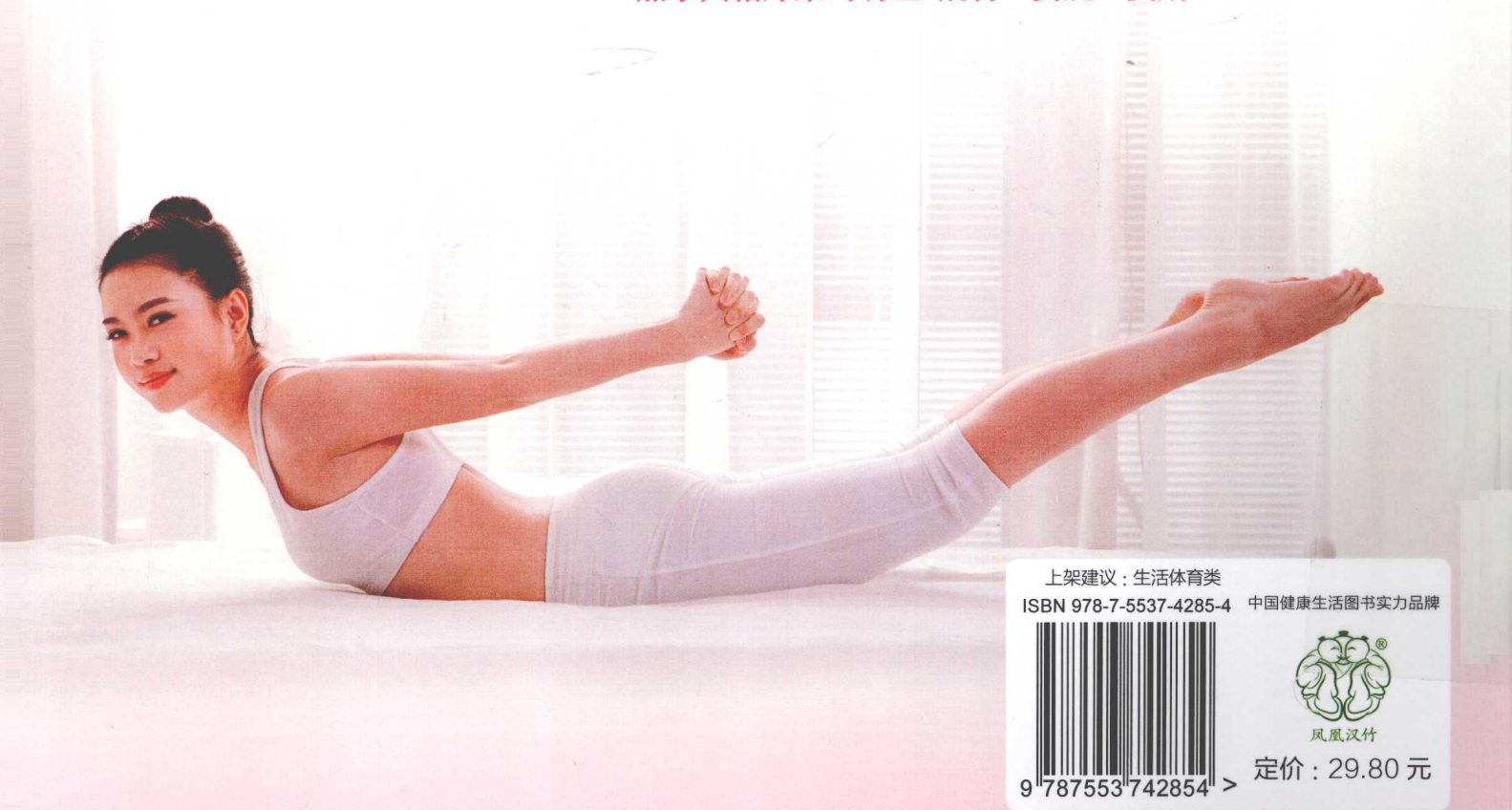
——世界流行女歌手 麦当娜

我喜欢普拉提，它帮助我拉伸筋骨，促进血液循环，塑造形体并使我身心放松。

——英国歌手、时尚设计师 维多利亚·贝克汉姆

虽然当初我是为了《黑客帝国》才去练普拉提的，但直到现在我还能坚持每周5次的运动量。

——加拿大籍好莱坞明星 凯莉·安妮·莫斯



上架建议：生活体育类

ISBN 978-7-5537-4285-4 中国健康生活图书实力品牌



凤凰汉竹

9 787553 742854 >

定价：29.80 元

汉竹主编 ● 白金女人系列

# 躺瘦： 普拉提18招

韩俊 ● 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-3811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹  
全国百佳图书出版单位



# 自序

Preface

这是一本简单又容易的书。因为书里面的每个动作都按生物力学原则变化，让没有任何运动习惯的练习者也可以完成，并且不会要求那些呼吸、饮食、练习时间等一切似是而非的东西。总之，零难度，很安全。

这是一本有效又有趣的书。练习前请测量一下你的腰、腹、臀、腿以及手臂的围度，记录在第一天练习的日历上。然后，你只需要对照书上的内容练习，在任何你喜欢的时间活动一下，比如躺在沙发上看电视的时候，比如临睡前，比如想赖床可又睡不着的时候。这样，生活更多彩有趣了，塑身大计也完成了。不需要多，如果你每天都这么动一动，那么最多一周，请你再量一下围度，你将看到令人惊喜的改变。总之，想瘦哪里就瘦哪里，就算懒点，也有瘦的权利。

这是一本目标明确的书。本书的目标是“速瘦，塑瘦”。我们不是要造一根“芦柴棒”，而是让给予本书信任的朋友有型、有范儿、有线条。总之，型男型女，一周见分晓。

最后，谢谢你把这本书带回家。就让我们一起，从现在开始，除去所有减肥心头恨。

韩笑

# 普拉提瘦身， 大块甩肉又有线条

康复颈椎，恢复曲度，  
祛除赘肉细纹，  
天鹅美颈托起臻首蛾眉。

缩减臂围，灵活肘腕，  
流畅肌肉线条，  
清辉玉臂挥出素手纤纤。

正脊美背，挺拔身姿，  
矫正不良脊椎，  
周身轩然风华清透挺秀。

修正腿形，甩掉臃肿，  
拉长腿部流线，  
练就笔直劲拔修长美腿。



普拉提的动作设计源自精密的运动解剖学，深层肌肉通过有针对性的锻炼，将会变得强健。而强健的深层肌肉会使表层肌肉更紧密地附着于身体，各处肌肉力量趋于平衡，从而矫正不良体态。同时，更多的肌肉以最具效率的方式投入工作状态，会使身体能耗加大，基础代谢率提升，从而消除赘肉，避免脂肪堆积，形成既具有力量感，又线条流畅、姿态协调的修长精致好身材。



保护腰椎，增强肌力，  
打造完美腰线，  
妍美纤细弹出青春活力。

改善循环，疏解压力，  
削成精致肩带，  
性感锁骨辉映玲珑美人肩。

强化腹肌，端正骨盆，  
平复紧致腹部，  
人鱼线马甲线性感炫酷。

提升臀线，收紧臀肌，  
挺翘圆润臀形，  
展现全角度俏丽好身姿。

由于普拉提对塑造健美身材具有神奇效果，时至今日，每个世界知名芭蕾舞团或学院都有自己的普拉提教室，或与某个知名的普拉提工作室比邻而居。

从泽塔琼斯到古天乐，普拉提被各路大牌一遍遍证明为塑身奇迹。这些舞蹈演员和大腕都在用普拉提瘦身，你还等什么！

## Chapter 1

# 普拉提瘦身，有型有范儿有线条 / 15

## 普拉提入门简单利体态 / 16

普拉提并不比瑜伽难度高，入门更容易 / 16

普拉提练习简单直接，不需要思考太多 / 17

瑜伽利心态，普拉提利体态 / 17

瑜伽增强柔韧性，普拉提增强身体稳定性 / 18

瑜伽酷似民族舞，而普拉提有芭蕾的美感 / 18

普拉提拥有比瑜伽更为精准的康复方案 / 19

## 哪些人特别适合练习普拉提 / 20

有损伤不适合练瑜伽：普拉提的康复训练能帮你 / 20

练普拉提的康复作用：矫正不良体态，塑造优美体线 / 20

久坐办公室一族：腹部赘肉，腰软无力，就练普拉提 / 21

无运动基础的朋友：上手容易见效快，一定要选普拉提 / 21

健身爱好者：普拉提是当仁不让的日常训练项目 / 21

“负压”人群：普拉提的运动感帮助驱除无形压力 / 21