

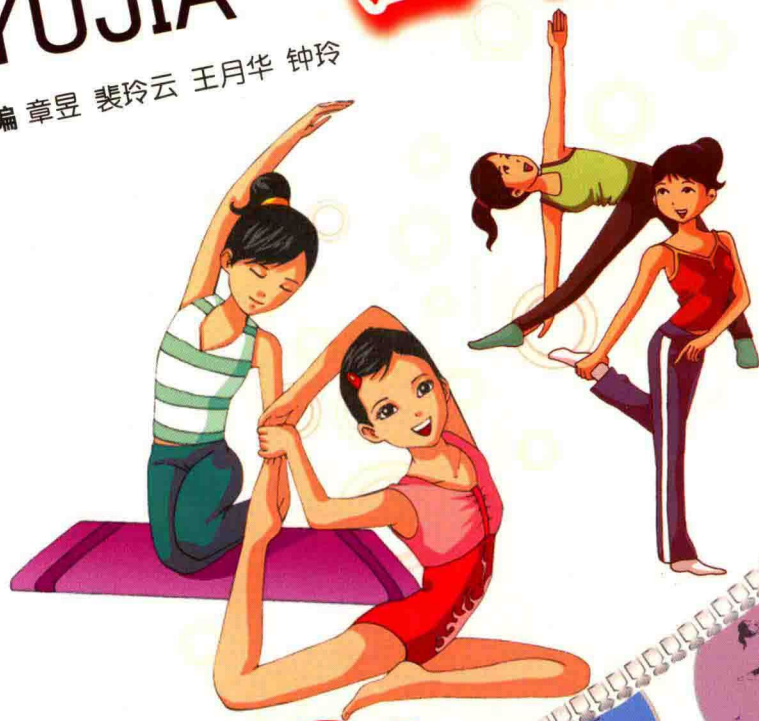
★ 校园体育

PULATI

瑜伽 普拉提

YUJIA

主编 章昱 裴玲云 王月华 钟玲



走进大自然
走到阳光下
养成体育锻炼
好习惯

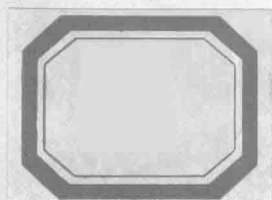
吉林出版集团有限责任公司

校园体育

瑜伽 普拉提

YUJIA PULATI

主编 章昱 裴玲云 王月华 钟玲



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽 普拉提 / 章昱, 王月华等主编. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.5

ISBN 978-7-5463-5240-4

I. ①瑜… II. ①章… ②王… III. ①瑜伽—青年读物②瑜伽—少年读物③健身运动—青年读物④健身运动—少年读物 IV. ①R247.4-49②G831.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081802 号

瑜伽 普拉提

主编 章昱 裴玲云 王月华 钟玲

策划 曹恒

责任编辑 董昕瑜

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 北京中振源印务有限公司

版次 2011 年 7 月第 1 版 2012 年 12 月第 4 次印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 100 千

书号 ISBN 978-7-5463-5240-4 定价 29.80 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618719

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《校园体育》编委会

名誉主任	孙麒麟					
主任	宛祝平					
编委	支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰	
	田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华	
	曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民	
	李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林	
	苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家	
	宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴	

《瑜伽 普拉提》编委会

主 编	章 昱	裴云玲	王月华	钟 玲		
副主 编	刘培华	宁玉诚	左钧升			
编 者	王晓磊	杨志亭	刘培华	宁玉诚	左钧升	
审 订	陈 刚					



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”项目。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为衡量民族文明程度的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了《校园体育》丛书。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。



第一章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....2
- 第二节 运动前准备.....3
- 第三节 运动后放松.....9
- 第四节 恢复养护.....11

第二章 瑜伽概述

- 第一节 起源与发展.....14
- 第二节 特点与价值.....16

第三章 瑜伽场地和装备

- 第一节 场地.....20
- 第二节 装备.....20

第四章 瑜伽基本动作

- 第一节 热身练习.....24
- 第二节 基本坐姿.....35
- 第三节 基本体位.....42

第五章 实用瑜伽

- 第一节 实用减肥瑜伽.....66
- 第二节 实用减压瑜伽.....71

目录

CONTENTS



序言

第六章 瑜伽体适能

第一节 体适能.....	80
第二节 有氧运动.....	80
第三节 静态心率.....	81
第四节 身体构成.....	81
第五节 体重控制.....	82
第六节 柔韧度.....	82

第七章 普拉提概述

第一节 起源与发展.....	84
第二节 特点与价值.....	85
第三节 与瑜伽的区别.....	87

第八章 普拉提场地、器材和装备

第一节 场地.....	90
第二节 器材.....	90
第三节 装备.....	91

第九章 普拉提基本技术

第一节 呼吸原则与方法.....	94
------------------	----



第二节 动作练习.....95

第十章 普拉提分支形式

第一节 直立普拉提.....146

第二节 健身球普拉提.....146

第三节 弹力绳普拉提.....149

第四节 双人普拉提.....151

第一章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





瑜

伽

普

拉

提

第一节 生理卫生

青少年在进行体育运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣



在进行体育运动前，首先必须培养自己对体育运动的兴趣。培养兴趣的方法有很多，如观看体育比赛，与同学、朋友进行体育比赛等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到体育运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、控制运动强度



青少年进行体育运动，主要是在享受体育运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

第二节 运动前准备

运动前的准备活动运动强度小,运动时间就应相对延长,每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加体育运动的人来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



一、准备活动的作用



运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些青少年体育运动爱好者,常常不重视运动前的准备活动,导致各种运动损伤,影响运动效果,也容易失去对体育运动的兴趣,甚至造成对体育运动的畏惧。因此,青少年在进行体育运动前,必须做好充分的准备活动。

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用,同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度,预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动,不仅可以使肌肉内的代谢过程加强,温度增高,血液黏滞性下降,提高肌肉的收缩和舒张速度,增强肌力,同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性,减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动



一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻

炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般准备活动操,供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 1-2-1)是:

两手叉腰,两脚左右开立,做头部向前、向后、向左、向右,以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 1-2-2)是:

手扶肩部,屈臂向前、向后绕环,以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 1-2-3)是:

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 1-2-4)是:

两脚左右开立,一手叉腰,另一臂上举,并随上体向对侧振动。

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 1-2-5)是:

两脚左右开立,两臂体前屈,身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 1-2-6)是:

两脚左右开立,两手叉腰,髋关节放松,做向左、向右 360° 旋转。

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 1-2-7)是:

两臂上举后振, 同时一腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。

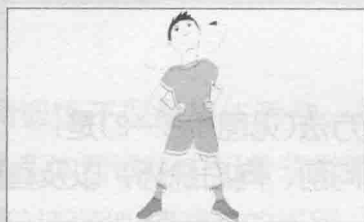


图 1-2-1

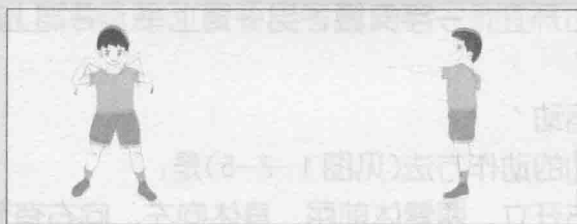


图 1-2-2



图 1-2-3

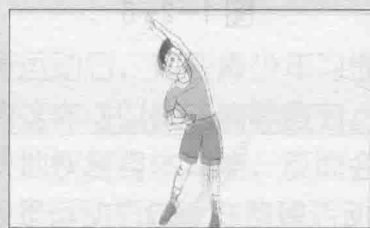


图 1-2-4



图 1-2-5

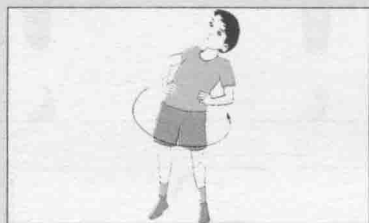


图 1-2-6

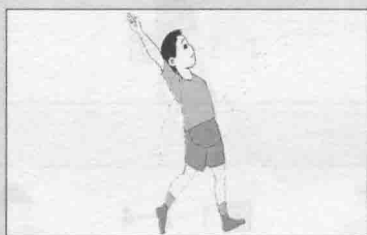


图 1-2-7

(二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定,由于以健身为目的的体育运动量较小,所以准备活动的量也相对较小,时间也不宜过长,否则,还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼,准备活动时间一般以10分钟左右为宜。

第三节 运动后放松

进行剧烈的体育运动后,有些青少年习惯坐在地上,或是直接躺下来休息,认为这样可以快速消除疲劳。其实不然,这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能,反而会对身体产生不良影响,正确的做法应该是运动后做一些整理活动,放松身体。



一、运动后整理活动的必要性



运动后的整理活动不但可以避免头晕等症状,还可以有效地消除疲劳。