



全民健身项目指导用书

普拉提

Pilati

主编 何琳
王超华
审订 李淑媛



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

普拉提

Pilati

主编 何琳

王超华

审订 李淑媛



吉林出版集团有限责任公司

普拉提 / 何琳,王超华主编. — 长春:吉林出版集团有限责任公司,2009.12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1452-5

I. ①普… II. ①何… ②王… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222976 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 李依楠



全民健身项目指导用书

普拉提

Pilati

主编 何琳 王超华 审订 李淑媛

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 978-7-5463-1452-5

定价 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

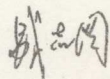
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

第一节 呼吸原则与方法/028

第二节 动作练习/030

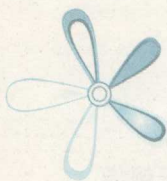
第四章 其他普拉提锻炼方法

第一节 直立普拉提/108

第二节 健身球普拉提/113

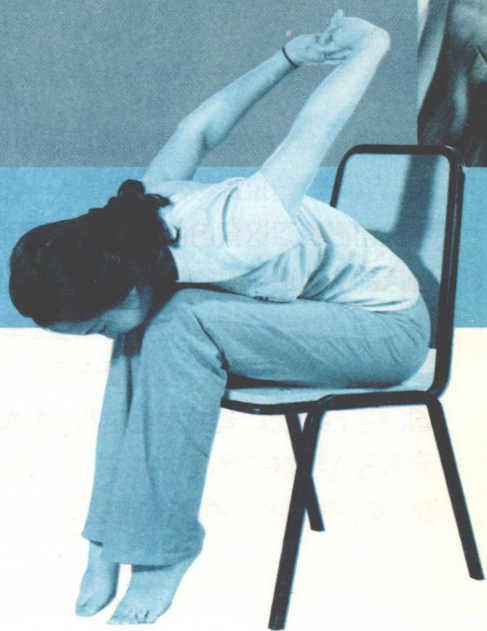
第三节 弹力绳普拉提/117

第四节 双人普拉提/119



第一章 概述

随着人们健身需求的不断增加,一些新的健身运动项目逐渐被引进,普拉提就是其中之一。普拉提的动作平缓,既可以有针对性地锻炼手臂、胸部和肩部肌肉,又可以增强身体的柔韧性。此外,普拉提运动不受活动场地的限制,无论是在健身馆中,还是在起居室里,都可以练习,因此深受广大健身爱好者的欢迎。





第一节

起源与发展

普拉提是一项舒缓全身肌肉、提高躯干控制能力的运动,它融入了东西方文化的多种元素,广泛传播于世界各地,深受广大健身爱好者的喜爱。

概述



起源

普拉提运动是以它的创始人约瑟夫·普拉提的名字命名的。约瑟夫·普拉提从小体弱多病,为了克服病痛,他曾经进行过健美、体操等各类运动训练。经过多年的研习和探究,他将东西方的养生方法融会贯通,佐以自己设计的仪器和运动技巧,创立了普拉提训练法。



发展

随着普拉提运动的蓬勃发展,目前它已经逐渐成为世界范围内最流行、最时尚的健身运动项目之一。



传播

1912年,约瑟夫·普拉提旅居英国。1914年,第一次世界大战爆发,约瑟夫·普拉提和其他德国人一起被安置在集中营里。在那里,他不仅自己练习这套自创的训练法,而且还利用一些简单器具帮助其他卧床的病人进行肌肉力量和控制能力的康复练习。战争结束后,约瑟夫·普拉提被德国政府邀请,对德国军人进行身体训练。

1923年,约瑟夫·普拉提迁居纽约,也将普拉提这项运动带到了美国。由于约瑟夫·普拉提经常和芭蕾舞演员接触,后来他又将许多舞蹈元素融入到普拉提运动中,并使这项运动在芭蕾舞演员中迅速流传开来,成为他们的一种特殊训练法。

1926年,约瑟夫·普拉提与妻子卡娜在纽约市成立了第一间普拉提健身工作室,很快这项运动便在美洲、欧洲等地流传开来。



发展趋势

在中国,普拉提运动已经悄然进入人们的日常生活,并因其简易的动作方法,在健身爱好者中得到了广泛的推广。普拉提运动可以加强人体的核心肌群,拉开脊椎,强化肌肉,增强身体敏锐度与弹性,而且对背部、膝盖、臀部、肩膀等部位很有助益,是老少皆宜的健身运动。现在,普拉提运动已发展成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节

场地、器材和装备

普拉提运动对场地、器材和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

一般情况下,普拉提运动可以在普通场地上进行,但是高水平的训练则应该在健身馆中进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



普通场地



规格

普通场地的选择较为灵活,无论是在家中的客厅、卧室、阳台,还是在公司办公室,只要有一个可容全身平躺的空间即可。



要求

(1)选择场地时宜选择安宁、通风良好的房间,空气要新鲜,可自



由吸入氧气；

(2)如果选择在室外,环境要适宜,不要在大风、寒冷或不洁、有烟味的空气中练习；

(3)由于普拉提涉及许多柔软动作,练习时难免有挤压肢体、肌肉的状况,应避免在坚硬的地板或太软的弹簧床上练习,否则容易造成擦伤或因失去重心而受伤。



健身馆



规格 见图 1-2-1

健身馆要保持干净,地面最好铺有专业地板。



设施

健身馆一定要有镜子,这样练习者可以在镜前练习,并及时纠正自己的错误动作。表现力较好的练习者可以在镜前一边练习,一边欣赏自己优美的动作。



要求

- (1)健身馆应清洁、明亮,空气流通,无噪音干扰；
- (2)如有柔和的音乐伴随,运动效果会更好。



图 1-2-1

器材

练习普拉提时,通常会用到一些辅助运动器材,如垫子、健身球等。

垫子 见图 1-2-2

普拉提的垫子较瑜伽垫厚,垫子的大小要依平躺时的身长和个人体形而定。注意在承受身体重量时,不能出现过度坚硬或松软凹陷的地方。

健身球 见图 1-2-3

健身球一般由对人体无害的PVC材料制成,直径在65~75厘米之间,内部为空心结构,需充气使用。

装备

练习普拉提时最好穿业的健身服,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。

款式 见图 1-2-4

应选择宽松的棉布服装,服装要吸汗、透气、舒适、合身。为避免限制脚部关节的活动,练习时不应穿着鞋袜。

要求

练习普拉提前应去除身上不必要的束缚,如腰带、领带、手表等饰物。

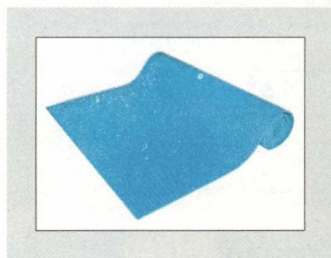


图 1-2-2

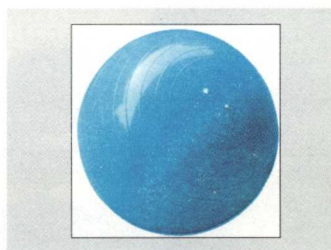


图 1-2-3

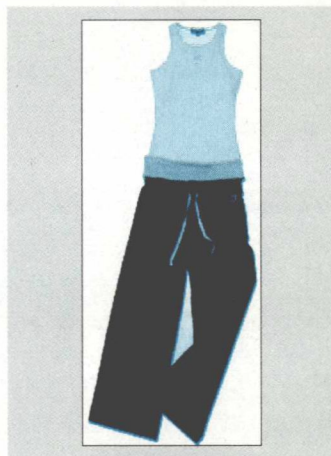


图 1-2-4





第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。

健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材

 见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤

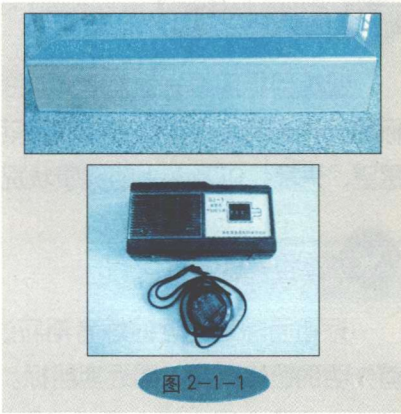
 见表 2-1-1

图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟

96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97
26~35		>117	107~116	98~106	89~97	<88
36~45		>119	112~118	103~111	95~102	<94
46~55		>122	116~121	104~115	97~103	<96
56~65		>119	112~118	102~111	98~101	<97
65+		>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100

自我身体评价





注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣,以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼目标,即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,如提高某个或某些关节的活动幅度,增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,锻炼者是可以达到一般的远期目标的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

在运动过程中，运动强度过小，则无法达到锻炼的效果；运动强度过大，不仅达不到最佳的锻炼效果，还可能产生一些副作用，甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法，即心率简易推测法和主观感觉疲劳分级表推测法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人，身体健康，能坚持体育锻炼，欲进一步提高身体机能，可取最大心率值(最大心率值 = 220 - 年龄)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 65%~80%；没有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上，身体基本健康，有运动习惯者，开始进行健身锻炼，可取最大心率值的 60%~75%；没有运动习惯者，建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级，具体为：0~1 级，没感觉；2~3 级，尚轻松；4~5 级，稍累；6~7 级，累；8~9 级，很累；10 级，精疲力竭。因此，健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度的 4~7 级之间。

表 2-1-2

主观感觉疲劳分级表

0		2		4		6		8		10
没感觉		尚轻松		稍累		累		很累		精疲力竭

