

Men's

10日

Fit

10日急训
快速塑形

最时尚 最强效
专业的男士健康运动

DVD

成都时代出版社

邹康宁 编著

型男自造

Cultivate
Best Bodyshape
in Ten Days

西方健身运动
+东方能量瑜伽
=完美时尚先生



图书在版编目(CIP)数据

10日塑形你最型：男子普拉提斯 / 邹康宁编著. —成都：
成都时代出版社，2009.3

ISBN 978-7-80705-925-7

I. 10… II. 邹… III. 男性—健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030194 号

10日塑形你最型 男子普拉提斯
10RI SUXING NIZUIXING NANZI PULATISI
邹康宁 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-925-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)29550097

Men'S

10日 塑形你最型

男子普拉提斯

Fitness Pilates

邹康宁 编著

成都时代出版社

Pilates 普拉提斯 Let You Rigid 让男人刚柔并济 But Gentle

1895 德国人 *Joseph Pilates* 将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、体操、舞蹈等融会贯通，创造出普拉提斯的雏形，克服了自己罹患多年的佝偻病、哮喘及风湿病。

1918 *Joseph Pilates* 受德国政府邀请，用自己发明的锻炼方法为一战中受伤的士兵进行康复训练。

1926 *Joseph Pilates* 在美国组织一批医学专家，共同研发出这种独一无二的身体和精神训练体系，并以自己的名字命名。普拉提斯正式诞生。

1930 普拉提斯被美国舞蹈协会推荐为芭蕾舞演员的日常训练项目，以训练出强健与柔韧兼备、线条流畅优美的肌肉，增强耐力和灵活度。

1960 *Joseph Pilates* 又推出了一套垫上徒手动作，不用任何辅助器材就能达到改善生理机能、美化肌肉线条、雕塑体形的惊人效果，数十年来令好莱坞超级巨星们趋之若鹜。

1990 普拉提斯风潮在全球蔓延，是顶级健身房的最热门运动，是权威医疗机构的理疗项目。

2007 全球超过 **30, 000, 000** 人正在练普拉提斯！



男人对肌肉的崇拜迷恋由来已久，以前展现在米开朗基罗、罗丹、米隆等杰出雕塑家的艺术作品上，强健的肌肉线条是对造物主的极致咏叹；现在则表现在世人对史泰龙、李小龙、布拉德·皮特等荧屏肌肉男的崇拜上。普拉提斯不单单局限于单纯的减肥，更注重深层锻炼肌肉、精准雕塑体形。与会让身体变得短粗、体积过大的传统训练方法不同，普拉提斯能把肌肉塑造得结实而富有线条，让身材看起来健美匀称。

■ 肩肌 Shoulder Muscle

男人的体态中，肩膀是身体水平基准点。普拉提斯训练肩部肌肉，增加肩膀厚度，增强颈部与肩部间的肌肉，练出肩部三角肌与斜方肌线条，可让夏季穿T恤更加有款有型。

■ 臂肌 Arm Muscle

许多男人手臂看似粗大，实则松垮无型、缺乏力量。普拉提斯强力刺激肱二头肌、肱三头肌，有效提升肌力，练出充满魅力的线条。尤其当夏日短袖服饰上场时，紧实的手臂可使你更加有型。

■ 胸肌 Chest Muscle

一般男人受重视的身体部位，焦点多半在胸膛，而胸肌亦是男人最易锻炼的部位。经过训练的胸肌可让男人拥有更加强壮的胸膛。

■ 腹肌 Abdomen Muscle

“男人的腹部，就是关键。”《男士健康》杂志德国版总编辑梅尔歇说。腹部凸起的主要原因是腹部肌力不够，无法有效撑住腹腔的器官。若能训练肌肉耐力强度，既能使腹部平坦，更能塑造6块“王”字腹肌。

■ 臀肌 Gluteus

线条优美且紧翘的臀部，无论穿西裤、牛仔裤或显露臀型的下装，都能激发出男性阳刚美感。

■ 腿肌 Crural Muscle

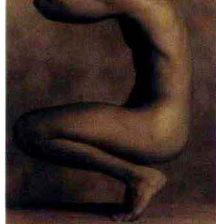
要想做个玉树临风、潇洒倜傥的男人，就得善用普拉提斯改善你的腿形：过度瘦弱者需有效锻炼肌肉，提高肌肉力量；肉多者则着重雕塑线条，提升肌肉密度与弹性，让腿肌更加紧实。

除了对这些身体核心肌肉的锻炼，普拉提斯还通过伸展脊柱，对矫正体形起到立竿见影的效果，使练习者拥有出类拔萃的挺拔身型，从而实现自己型男的梦想！

办公室白领族，终日在职场打拼，长期伏案工作而缺乏运动，导致腰酸、背痛、胸闷，再加上平时应酬、熬夜等原因，甚至会出现肝、肾、胃方面的慢性疾病，长期发展，更有罹患各种癌症的可能。普拉提斯配合有氧呼吸与深度冥想，在美化形体的同时也增强肌体器官的功能，改善生理机能，舒缓心理压力，消除各种疼痛，对抗疾病入侵。PILATES不是速效神药，但它经过100多年几百万人的测试，经得起时间考验，值得我们每星期投资两三小时下去，从而远离亚健康状态和各种“文明病”，让身体和心灵一起获得彻底放松。

你会发现，健美、健康，原来可以这么简单就拥有！

MEN'S 目录 PILATES



7 第一章 认识普拉提斯 About Pilates

- 8 一、什么是普拉提斯 What's Pilates
- 10 二、普拉提斯型男 Pilates Charming Male
- 14 三、普拉提斯健身魅力无法抵挡 Charming Pilates Incomparable

19 第二章 普拉提斯入门须知 Introductory Notes

- 20 一、了解你的身体 About Body
- 26 二、普拉提斯6大基本原则 Six Basic Principles of Pilates
- 28 三、普拉提斯基本功 Basic Skills of Pilates
- 34 四、运动前的准备 Prepare Before Exercise

37 第三章 初中级Easy必修Pilates Compulsory: Primary & Middle Class

- 38 一、百分百热身 Warm Up Completely
 - 1. 侧伸展 Side Extension
 - 2. 半屈伸 Half Stretch
 - 3. 单脚点地 Single Leg to the Point
 - 4. 双脚点地 Double Leg to the Point
- 43 二、男子Pilates基础程式 Basic Programs
 - 1. 举手百拍 The Hundred
 - 2. 球式团体 Ball Curled-up

- 3.V字形体 Teaser
- 4.船式 Boat Style
- 5.单腿屈伸 Single Leg Stretch
- 6.双腿屈伸 Double Leg Stretch
- 7.双脚盘天 Double Straight Leg Stretch
- 8.太空漫步 Space Walk
- 9.腿拉伸 Leg Tensile
- 10.坐姿锯式 Saw-Sitting
- 11.屈体收腹 Whitty Body Rowing
- 12.肩肌桥式（一）Should Bridge I
- 13.肩肌桥式（二）Should Bridge II
- 14.肩肌桥顶髋 Should Bridge to the Hip



70 三、初中级Easy必修Pilates全套动作同步练习 Synchronous Practice Wholely

74 四、普拉提斯的创新 Innovation of Pilates

77 第四章 中高级Perfect塑形Pilates Perfect Fitness Pilates: Senior Class

78 一、Pilates站姿坐下演示 Pilates Demonstration

79 二、百分百热身 Warm Up Completely

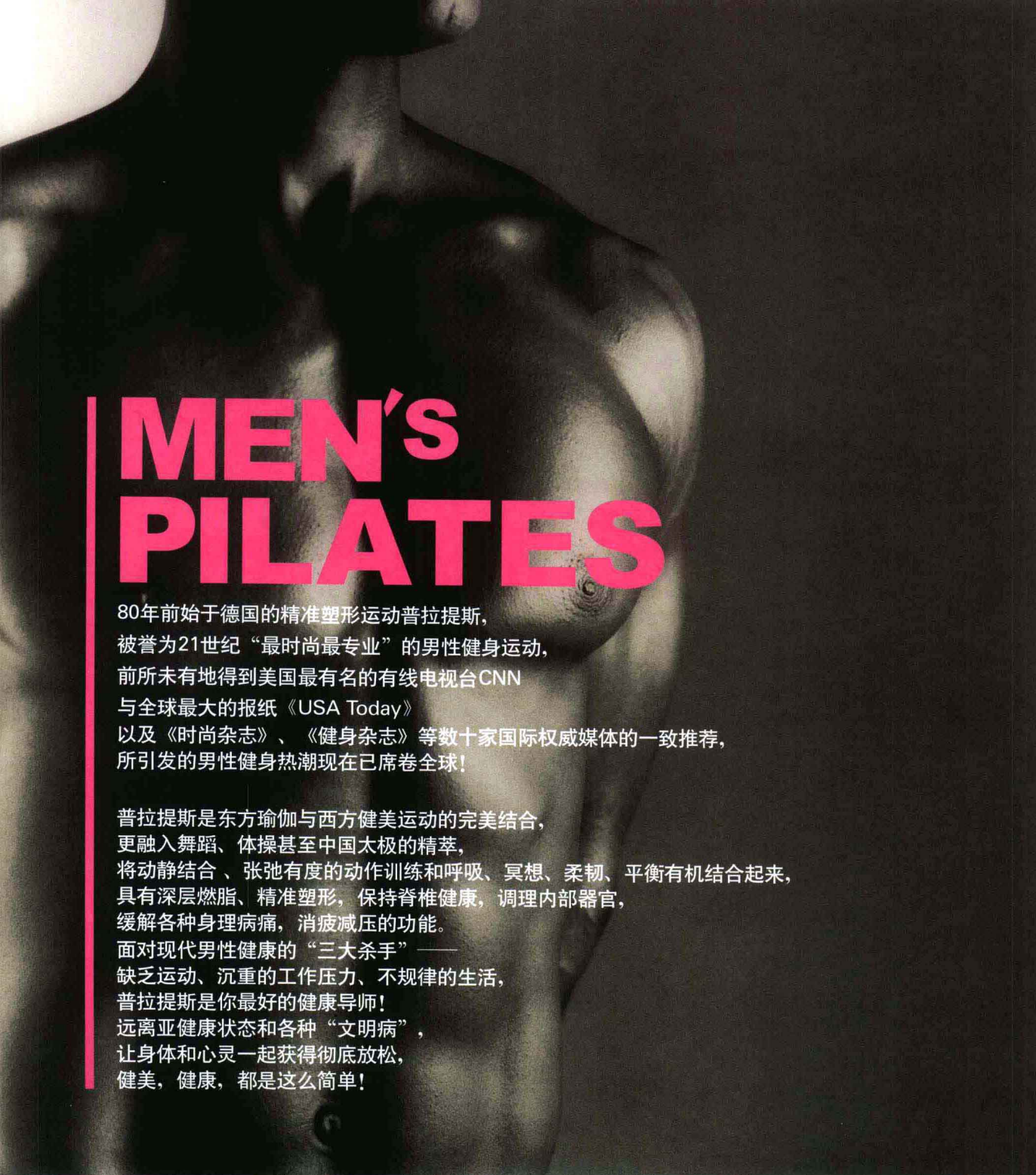
- 1.前伸展 Extended
- 2.侧拉伸 Side Tensile

82 三、男子Pilates核心程式 Male Pilates Core programs

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ●1.举手百拍 The Hundred | ●2.球式团体 Ball Curled-up |
| ●3.开瓶式 Opened | ●4.反身 Cross |
| ●5.辗转反侧 Criss Cross | ●6.侧卧抬腿 Side Lying Up Leg |
| ●7.侧卧提脚 Side Lying Up foot | ●8.俯卧蛙泳 Prone Swimming |
| ●9.沙滩游泳 Beach Swimming | ●10.沙滩踢脚 Beach Leg Kick |
| ●11.下犬式 Down | ●12.站立 Standing |
| ●13.单腿平衡 Single Leg Balance | ●14.普拉提斯树式 The Trees Pilates |
| ●15.单腿侧转体 Single Leg Casualties | |

114 四、中高级Perfect塑形Pilates全套动作同步练习 Synchronous Practice Wholely

118 五、普拉提斯与其他健身运动的不同 Pilates VS Other Fitness Sports



MEN'S PILATES

80年前始于德国的精准塑形运动普拉提斯，
被誉为21世纪“最时尚最专业”的男性健身运动，
前所未有地得到美国最有名的有线电视台CNN
与全球最大的报纸《USA Today》
以及《时尚杂志》、《健身杂志》等数十家国际权威媒体的一致推荐，
所引发的男性健身热潮现在已席卷全球！

普拉提斯是东方瑜伽与西方健美运动的完美结合，
更融入舞蹈、体操甚至中国太极的精萃，
将动静结合、张弛有度的动作训练和呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合起来，
具有深层燃脂、精准塑形，保持脊椎健康，调理内部器官，
缓解各种身理病痛，消疲减压的功能。

面对现代男性健康的“三大杀手”——
缺乏运动、沉重的工作压力、不规律的生活，
普拉提斯是你最好的健康导师！
远离亚健康状态和各种“文明病”，
让身体和心灵一起获得彻底放松，
健美，健康，都是这么简单！

Lesson

1

第一章

认识普拉提斯

About Pilates



一、什么是普拉提斯 What's Pilates

普拉提斯 (PILATES)，学名“静态肌肉强化”，由德国人约瑟夫·普拉提斯创立并推广至今。他将东、西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创造出了普拉提斯的雏形。

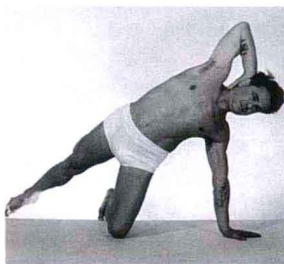
约瑟夫·普拉提斯童年时体弱多病，患有佝偻、哮喘及风湿病。无法直立的背部，以及长期因风湿疼痛的双腿，成了他与伙伴们进行户外活动的障碍，甚至还使他成为众人嘲笑的对象。为了克服这些疾病，他曾进行健美训练、体操等各类运动，并研习东西方不同类型的运动方法。从14岁开始，在医生的帮助下，约瑟夫·普拉提斯以他顽强的毅力克服了身体的病痛，而且在滑雪、跳水、体操等多项运动中都取得了惊人的造诣。在那个时候，约瑟夫只是称他自创的那一套方法为“控制学”。

1914年战争在欧洲爆发，约瑟夫·普拉提斯通过教授自己发明的健身方法使他的同胞们在战争中健康而顽强地生存了下来。当时住在英格兰的约瑟夫·普拉提斯，和其他侨居于英国的德国人一样都受到了拘禁，他被安置在一所集中营里。集中营里糟糕的饮食、恶劣的环境、几乎为零的医疗条件，让约瑟夫·普拉提斯不自觉地担当了医生及保健师的角色。约瑟夫·普拉提斯为营中的病患者进行康复练习，还组织集中营里的体弱者进行日常的身体锻炼。通过练习，他们的身体状况得到了很大的改善。那个时候，一次毁灭性的流感肆虐全球，夺去了5000万人的生命，可是在约瑟夫·普拉提斯所在的集中营内，却奇迹般地没有受到流感的袭击，这完全得益于约瑟夫·普拉提斯用他的独特训练方法构建的健康长城。

战争结束以后，约瑟夫·普拉提斯独特的锻炼方法以及他的名字也被口口相传到了各个地方。他受到德国政府的特别邀请，对在战争中受伤的德国士兵进行康复指导，还对现役军人进行特别训练。但是约瑟夫·普拉提斯并不满足于自己的成绩，他把自己的目光投向了更广阔的天地。

1926年对于约瑟夫·普拉提斯来说是至关重要的一年。他踏上了美利坚这片土地——这个当时来说自由和发达的国家，组织了一批医学专业人员进行研究，以期对他的训练方法找到理论以及学术上的肯定。他们做的研究使一种独一无二的对身体和精神的疗法应运而生——这就是“普拉提斯”。这个时候，才正式以约瑟夫·普拉提斯的姓来为它命名，因为其时约瑟夫·普拉提斯的名字就是一个响当当的金字招牌！此后，约瑟夫·普拉提斯建立了第一个推广普拉提斯的工作室。

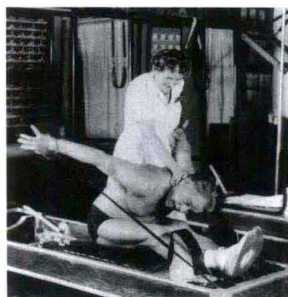
到了20世纪30年代，由于普拉提斯独特的训练方法能够通过提供必要的辅助使舞者受伤的身体尽快复原，普拉提斯的影响力扩展到了美国的演艺圈和舞蹈界。很多著名的舞蹈教练，例如George Balanchine和Jerome Robbins都信



约瑟夫·普拉提斯



约瑟夫·普拉提斯指导学员练习。



约瑟夫·普拉提斯夫妇



约瑟夫·普拉提斯夫妇

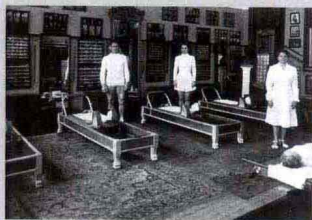
奉普拉提斯的训练方法。Martha Graham（马莎·葛兰姆），这位20世纪现代舞的先驱者专门到约瑟夫·普拉提斯的工作室内去学习，利用普拉提斯运动发展了格雷厄姆舞蹈的技巧。很多芭蕾舞演员也选择普拉提斯作为自己日常训练的方法，芭蕾舞演员所需的强健有力但是却柔韧、线条优美流畅的肌肉都能通过普拉提斯来实现。

20世纪60年代，约瑟夫·普拉提斯推出了一套可以在垫子上做的徒手动作，不用任何辅助器械，就能达到改善身体机能、美化肌肉线条、改善体型的效果。从此，普拉提斯变得更简便，更容易实行，这为它的进一步传播又开辟了崭新的道路。纽约当时最著名的芭蕾舞团的舞蹈指导乔治·巴兰钦直接把演员送到约瑟夫·普拉提斯的工作室进行培训，由他指导的著名舞蹈作品《七宗罪》就结合了普拉提斯的垫上操的动作。

20世纪90年代，普拉提斯开始在医学理疗领域中流行起来。很多理疗师将普拉提斯运用于理疗的各个领域，其中包括伤后肌肉活动能力的复原、延缓老年人身体机能退化、治疗慢性疼痛等等。到今天，很多健康从业者者在复健系统中运用普拉提斯。

经过半个多世纪的发展，普拉提斯已演化为一个名词，泛指所有运用普拉提斯动作来锻炼的课程。它经过改良渐渐发展成塑身美体、优化气质、缓解病痛、舒减压力的时尚养生运动。

时至今日，单在美国，普拉提斯的练习队伍已经发展到了900万人！现代人的生活形态和健身意识不断更新，体育健身参与者的人口结构、性别年龄层次在发生巨大的变化。而传统的高强度、竞技性和对抗性的锻炼方式正在悄然退居二线，类似普拉提斯、瑜伽、太极等强调身心健康的温和文雅型运动正引导新的健身风尚。2000年普拉提斯锻炼者记录的平均年龄是43.6岁，而到2002年平均年龄下降到了35.1岁。近几年来，它更是日趋朝向年轻态发展。相信会有越来越多的人投身于这项运动。



位于纽约的第一间普拉提斯教室。

普拉提斯的特点

●科学性

它吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，达到伸展脊椎、拉长韧带的功能。

●安全性

它的运动速度是相对平和，是静力状态的运动，几乎不会产生对关节和肌肉的伤害。同时，动静结合的动作安排，使身体既有紧张也有放松，既有步伐的转换又有打坐的调息，这就使锻炼的人更容易控制身体，减少因姿势错误造成的负面作用。

●全面有效

它借助于哑铃、体操棒、垫子交叉进行身体训练，虽然动作稳健，看起来并不火爆，但却是全方位的：既有针对手臂、胸部、肩部的练习，又有腰腹部和背部的力量练习，也有增强柔韧性的伸拉训练，各个部位可以得到充分绷紧和拉伸，全面有效。

●简单易学

动作相对瑜伽要简单，它没有复杂的动作组合，简单易学掌握。

●挑战性与娱乐性相结合

由于动作缓慢，加上肌肉的控制、呼吸的配合，使本来看似简单的动作，做起来有一定的难度。Pilates的练习环境，配合舒缓优美的音乐，可以使人充分放松，动作的转换则流畅自然，训练者在练习过程中惬意自在，没有过度劳累的感觉。

●随意性

可以在家中进行练习，不受场地的限制。



二、普拉提斯型男 Pilates Charming Male

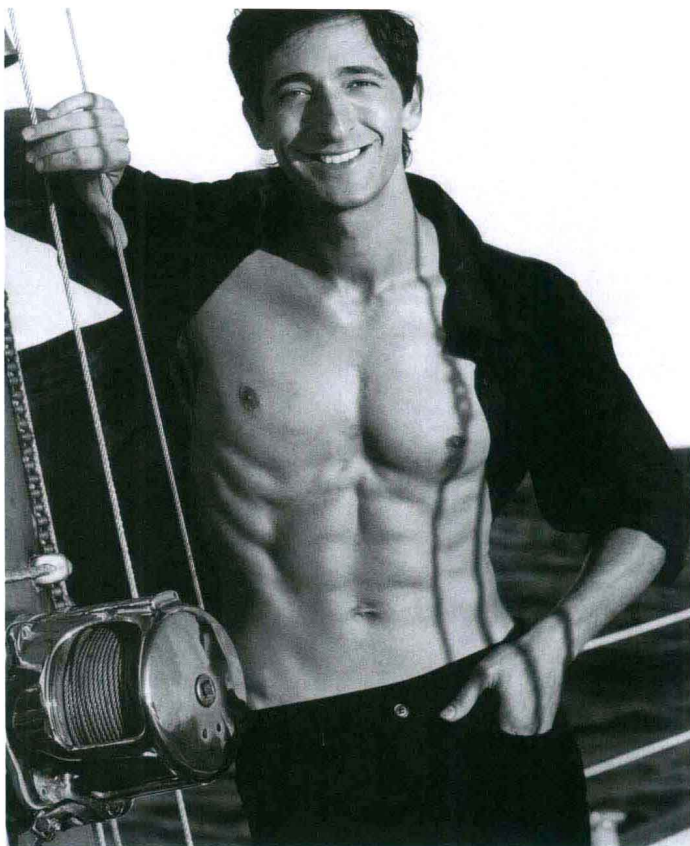
只要有一个安静的空间、
一块柔软的垫子、
一颗向往健康的心，
你就可以像奥斯卡影帝阿德里安·布罗迪，
雕塑力量与柔韧兼备的肌肉；
也可以像花样美男古天乐，
练就六块腹肌，道出男人性感秘籍；
还可以拥有和最理想体型韩星权相宇一样的“王”字腹肌，
打造现代都市型男出类拔萃的挺拔身型……

1. 奥斯卡影帝布罗迪 Brodi, Oscar-winning

很少有男人拥有他们想要的全部肌肉，尝试着像布罗迪一样训练自己，那么你想要什么样的身体都能得到。但是，你改变自己的欲望到底有多强烈？让布罗迪告诉你，如何塑造肌肉，让自己看起来像英雄人物。

2002年，29岁的布罗迪因为在罗曼·波兰斯基的影片《钢琴师》中的表演，成为奥斯卡史上最年轻的影帝。布罗迪也许不是你想到“肌肉”这个词时联想到的第一个男人，在某种程度上，他很可能和你一样，渴望拥有更强壮的二头肌。但他的工作却让他无法实现这一点，对他来说，拥有凡人的体格是一种需要。在《金刚》中，他扮演一个20世纪30年代的作家，因此布罗迪认为让自己变成真正的壮汉对于这样一个角色来说并不相符，“把自己锻炼成自己想要的样子，与现实的需要是不同的”。

于是，他以更接近现实生活的方式塑造自己的身体。是的，这个并非壮汉的男人，



阿德里安·布罗迪



现在看上去似乎仍然可以逃离恐龙的袭击，从巨猿手中援救他心爱的女人。而布罗迪的塑型的伟大工具是：自律与普拉提斯。

坚忍的“自律”

柏林的一个冬天，布罗迪学会了自律。为了拍摄《钢琴师》，他在6个星期里将体重从72千克减到59千克，整整掉了13千克。“我得到的指示是，‘尽可能减去你的体重，能减多少就减多少’”。

他常让自己饿肚子，还扔掉了手机，卖掉了汽车，甚至与女朋友分手，基本上是每天把自己锁在一所公寓里，每天和一架钢琴呆在一起，为将要扮演的角色——肖邦进行刻苦练习。

这是一种彻底的沉浸，目的就是为了在身体和精神上发生彻底的转变。“我被摧毁了，完全被摧毁了。”

这一切可以归结为“自律”，而这正是让大多数男人发疯而最终放弃的原因。“自律”意味着就要付出代价。布罗迪知道，如果他不允许自己与现实世界隔绝，他永远无法达到他想要的境界。“这使我难以置信地厌恶社交，我不能和任何人一起出去吃晚饭，因为我不想吃饭，我不能去酒吧，因为我不能喝酒，于是我就和钢琴一起呆在家里。”

不过这一切的奖赏是奥斯卡，当他接过小金人时，他把哈利贝瑞吻得几乎透不过气来。还有，他的身体和精神也似乎获得了真正的转变。

普拉提斯，是自豪的选择

阿德里安·布罗迪的毅力促成他的蜕变，他的演员身份给予他时间去“隐居”，让他打造出一个全新的自己。而对于日日忙碌在大都会的人们呢？

其实，布罗迪也帮人们找到一个更好的平衡的方法，选择一个可以在家里、能随时实现的健身方法，这就是普拉提斯。

由于布罗迪的自律，他无法去健身房，因此他选择了众多好莱坞女明星都喜爱的普拉提斯——一种完全不受环境场地限制，可以随时开始运动的塑身项目——来锻炼自己的肌肉。就在他将自己锁起来的那个小公寓里，他准备了一小块垫子，开始了普拉提斯的旅程。于是，他发现普拉提已经不仅仅局限于减掉几斤肥肉的问题，还能把肌肉塑造得结实而富有线条，让他的身材看起来健美匀称。

“就像是突然间大开眼界，身体上的变化让所有的一切都改变了。一旦你的身体开始产生变化，它将影响到你的自豪感，它提高了你精神集中的能力，它也改变了你的精神、你的情绪，以及每一件事情。它影响了你观察整个世界的方式，那真是太奇妙了！”



2.亚洲六块腹肌美男——古天乐 Tianle Gu, Splendid Young Guy

一些企图变成壮男的肉汉们，往往会沉迷于器械的训练，特别是哑铃、杠铃。但是古天乐却选择了普拉提斯，他笑言：“我又不是要去参加健美，不想变成大肢佬，我的目的就是要‘有型’，特别是漂亮的腹肌。”难怪在他代言某种沐浴产品的发布会上，大方地褪去外衣，当街淋浴，展露健硕身躯，令在场的FANS频频尖叫。



古天乐

问古天乐用什么来增加自己的魅力，他表示作为一个艺人、一个男人，健康的外表很重要，“而运动可以帮你从内往外散发着一股自然的健康”。早前因为要拍戏，为了配合角色，他要跑步及练气保持状态。问他不运动肌肉是否就没有了，他说：“人瘦的话，自然有腹肌，当然要做运动。看我的胸肌这么发达，那是我几年来用普拉提斯锻炼的结果。经常运动，生病的机会也减少了，身体还能不健康吗？要坚信：生命在于运动，健康也在于运动，只有运动才能让男人越来越Man的。”

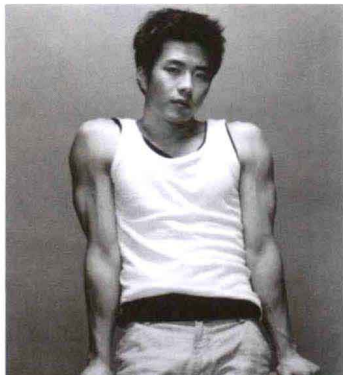
最近，古天乐和Rain在百事新一辑广告首度合作，两位猛男都大展肌肉。不过论身材，穿上超低腰裤的古仔似乎略胜一筹。



3.最理想体型韩星——权相宇的“王”字腹肌 Strong Muscular

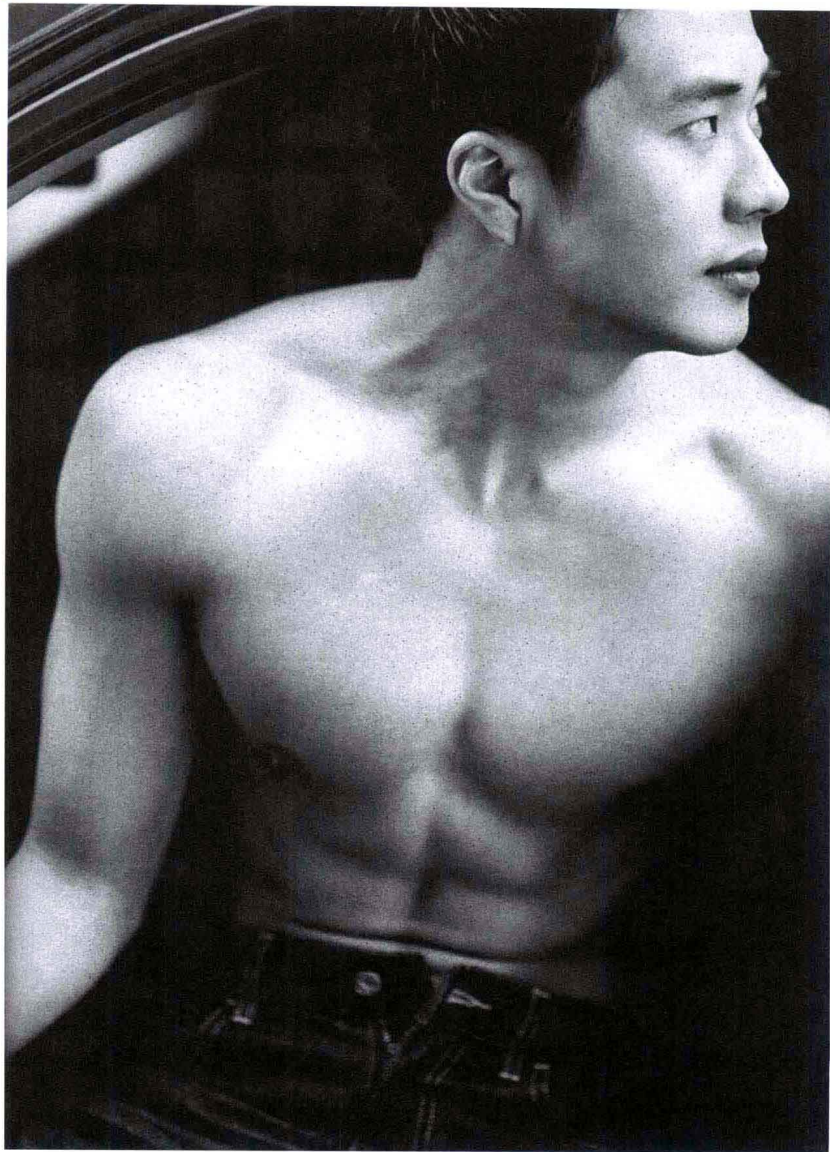
韩国男星权相宇模特出身，在韩国观众“最佳身材男星”的票选中他始终高居榜首，其“王”字腹肌成为他的标志。

肌肉相当发达的权相宇，过去出演电视剧或电影时，导演都不忘让他展露一下雄厚的本钱，不是袒胸就是露背。权相宇正式在屏幕前崭露头角，是



在电视剧《正在恋爱中》，当时权相宇常因剧情需要裸露上半身，一身结实的肌肉、健美的好身材令屏幕前的观众艳羡不已。在《天国的阶梯》中洗澡的画面中，权相宇大方裸露上半身，抹着香皂洗澡，那是因为崔智友饰演的静书丧失记忆后，不认得他这位老情人，伤心之余喝了许多酒，然后跑进浴室淋浴，想忘却烦恼。在韩剧《爱在阳光中》，权相宇饰演一名海军舰长，英挺健壮的身材外加威武挺拔的海军军服，甚是迷人，成功地俘虏了众多女影迷的芳心。在影片《神父教育》中，虽然权相宇健美的身材被神父服裹得严严实实、一丝不露，但布料之下隐约显出的肌肉牵动，仍然让人看得眼红耳热。为宣传新片《野兽》，权相宇再次重施故技，为最新一期韩版《COSMOPOLITAN》拍摄性感照片。

权相宇热衷健身，他表示，每天务必要让自己流汗，促进身体新陈代谢正常。因此，除了在家做仰卧起坐、伏地挺身外，权相宇每天都固定去健身房，能有效锻炼腹肌的普拉提斯成为他最热衷的健身运动。





三、普拉提斯健身魅力无法抵挡 Charming Pilates Incomparable

普拉提斯糅合了芭蕾和瑜伽的特点，有健身和塑身的双重功效。

它注重训练人体的协调性和柔韧性，

并有效地强化全身的“能量库”——核心肌群（由腹肌、腰背肌、臀肌环绕而成），

用以保护人体最长的骨骼脊柱，

使其形成一个正确的生理弯曲度，并能自如地运动身体的其他部位。

普拉提斯不单能强健体魄，更是一种重要的运动训练及康复治疗方法：

稳定躯干核心、脊椎、肩胛及盆骨，强化深层肌肉，

改善大脑和身体的控制，

改善姿势，增加身体的认知感觉，

锻炼有效率的呼吸及动作模式，

发展平衡的身体，

训练出有弹性的肌肉及灵活的关节，

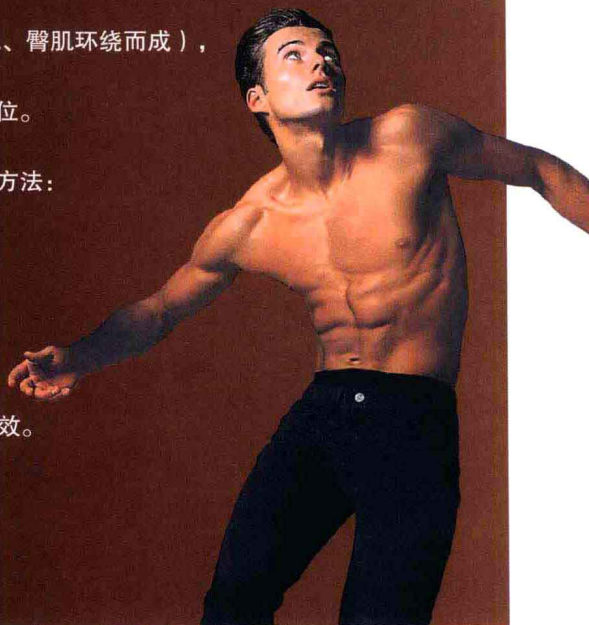
尤其是在释放心理和情绪的压力方面，普拉提斯更具有独特的功效。

另外，它还有一个最个性的特点，就是“不吃苦，不流汗”。

有别于有氧健身操及其他健身项目，

后者强烈、奔放、运动量大，普拉提斯则相对温和。

因此，普拉提斯的适应人群基本没有限制。



1. 塑造男人完美肌肉 Cultivate Perfect Muscle



马可夫斯基说过：世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

2006年刚开始，大街上随处可见书报亭橱窗内顶天立地的古天乐袒胸露点照，瞪着大眼睛，半遮半掩地裸露巧克力胸肌。不久之后，电视上各种青春偶像剧，将各式帅哥以轰炸的方式送入观众的眼耳口心中：RAIN、明道、李俊基……

可是，现实生活中人们往往忽视了这一点，时光流逝，身体一圈一圈地在扩展，本应是肌肉健美的男子汉已变得大腹便便了，怎么能让这令人不快的发福改变你的面貌呢？来吧，就趁现在，加入这时尚运动——普拉提斯，让你的肌肉重新焕发出青春的力量！没有什么是做不到的，只是要不要做而已。坚持自己的理念和方向，不要被周遭的诱惑和质疑所改变，意志力、耐力加普拉提斯，更健美更有型会离你越来越远。

强化肌肉

普拉提斯糅合东西方运动概念，着重于身体肌肉能力的训练，例如腰、腹、背、胸等，也会让你的肌肉更

加的协调。普拉提斯运动能塑造腰部、腹部及臀部的肌肉曲线，能帮助你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

不加大肌肉体积

普拉提斯强调静止中的控制过程，如普拉提斯的负重练习（轻器械练习）就是遵循着小重量多次数的原则，令肌肉充满弹性和力量而又不会使肌肉变得太突出。所以，不用担心变成施瓦辛格那样的大块头哦。

2. 有效地保护脊柱和腰椎 Protect Lumbar and Spine Effectively



普拉提斯通过把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合在一起，从而达到伸展脊柱、拉长韧带、改善脊柱生理功能的作用，而对人体脊柱和腰椎功能的改善主要是通过对肌肉的训练来达到的。

我们知道成人的骨骼是不能改变的了，而脂肪没有形态且体积大，肌肉有形态且体积小，所以肌肉功能的发展改善可以达到减脂塑身的效果。动作舒缓而轻柔的普拉提斯也是一种不错的锻炼方法。肌肉功能的发展以及人体力量库的腰腹部位肌肉的改善，相当于在人体脊柱和腰椎四周形成一圈“橡胶”保护层，以使脊柱和腰椎得到调理和保护，这样人体躯干的稳定性将提高，整个人体的协调、柔韧、平衡能力从而也将会得到改善和提高。另外，随着年龄的增长以及伏案工作和接触电脑的频率增加，脊柱以及腰椎会慢慢退化或者产生病变，因此作为有效改善人体脊柱及人体核心部位功能的普拉提斯在欧美等发达国家的大众健身中得到普及。

3. 预防疾病，为健康护航 Prevent Disease



不管你是否愿意接受这个事实，男性的平均寿命确实比女性的平均寿命短。生命在于运动，也许男人比女人更加深刻地体会到这一点。做事要趁早，储蓄健康也一样。你的健康计划，从现在就要开始实行。

约瑟夫·普拉提斯发明这项运动的初衷就是预防疾病、强身健体。因此，普拉提斯本身就是一种医疗复健疗法。通过对腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，强化深层肌肉和提高柔韧性，而且还能够帮助背痛、颈痛或肌肉拉伤人士减轻痛苦，预防受伤和矫正不良的体态。

20至30岁储备健康

20多岁也许是一个男性觉得最有精力的时候。如同女人要从20来岁开始注意保养皮肤一样，男性则应该从20岁开始注重锻炼自己的身体。

通常在18岁至25岁，男性体内的人体生长激素和睾丸激素会急速增长，肌肉发育将达到高峰。可惜，这个荷尔蒙的分泌高峰不会持续很长时间。22岁或23岁开始，男性体内的人体生长激素就会开始下降，以后以每10年2%~5%的速度递减，男性的肌肉力量将逐步下降。趁着生长高峰，最好能把你的肌肉锻炼得越结实越好。不然的话，到了40岁你就会觉得肌肉松弛、有气无力。

30至40岁保护健康

30来岁，大多数男性开始要为养家疲于奔命，压力异常巨大。特别是办公室“白领”一族，终日在职场打拼，长期伏案工作而缺乏运动，因而常常感到腰酸、背痛、胸闷。再加上平时应酬、粗心等原因，甚至会出现肝、肾、胃方面的慢性疾病。从这时候开始，男性的身体机能每年将下降1%。普拉提斯正确的呼吸及用意志占据身体，将有效减轻压力所带来的影响。