

【美】瑞尔·艾萨考维兹 (Rael Isacowitz) 著 张展鹏 徐靖 吕同梅 译

普拉提 训练全书

在世界普拉提领域享有盛誉的 **瑞尔·艾萨考维兹** 经典力作
影响了成千上万学员的 **普拉提训练体系**



涵盖 **8** 大普拉提器械

812 幅图片多步骤详解

253 个普拉提训练动作

从入门、初级、中级到高级，进阶式练习

涉及呼吸、运动解剖及生理、人体姿态和身体排列，全面提升对身体的意识感、控制能力，使肌肉和骨骼系统保持理想状态。
让你的体态看上去更美、运动能力更强！

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普拉提 训练全书

【美】瑞尔·艾萨考维兹 (Rael Isacowitz) 著 张展鹏 徐靖 吕同梅 译

人民邮电出版社
北京

在致力于发展普拉提事业的过程中，两个人坚定的支持，得以让我不断地探索每一天：我的妻子阿黛尔，她充分诠释了“每个成功男人的背后有一个伟大的女性”这句谚语；还有我的儿子艾伦，他将始终是我的终极导师。

谨以此书和我每天所做的练习，献给全球各地的学生。那些我曾遇见，及永不会遇到的人——你们都激励着我去做最好的自己。

“我们探索的脚步将永无止境，直到回到最初的起点。那时，才第一次真正了解自己出发的地方。”

——《小吉丁》，托马斯·斯特尔那斯·艾略特，
1888年~1965年

凯瑟琳·斯坦福·格兰特（1921年8月1日~2010年5月27日）是本书第一版序的作者，她在整个普拉提领域中留下了不可磨灭的光辉印记。将被她的家人、朋友和整个普拉提行业所怀念。

1991年我在新墨西哥的圣菲第一次见到瑞尔时，普拉提行业还很不成熟。在约翰·克劳德·韦斯特的推荐下（他曾与我一起学习，在纽约经营自己的工作室），我受邀加入教授稳踏椅的工作坊。稳踏椅是一种普拉提器械，我曾与约瑟夫·普拉提共同练习过很多次。在那之前，普拉提界还没人向我咨询专业的意见。在圣菲的聚会是一次重要突破：我被认可为第一代普拉提教师，与大家分享信息，互换经验与专业知识。

在接受了双膝外科手术后，著名的舞蹈家和编舞家铂尔·朗将我引荐给了普拉提先生。普拉提先生用稳踏椅为我做膝理疗，他认为这是对我最有益的方法。在康复期间，我学到了大量有关稳踏椅的知识，并创造出了属于自己的练习方式。1973~1988年，在班德尔公司的教学中，我继续使用稳踏椅。时至今日，我仍然在使用它，包括在纽约大学提斯克艺术学院的普拉提课中。

当进入圣菲的工作室时，我立即被一群来自世界各地的专业人士包围，他们渴望获得知识，并热衷普拉提练习。当我要求一名志愿者展示动作时，有个人急切地跳了起来，坐上了稳踏椅进行展示。我立刻意识到他是一名娴熟的练习者，并且对普拉提有一定的了解。但当开始指导并调整他的排列和动作时，我看到他脸上惊讶的表情。自以为是的年轻人！我在心里暗自笑了笑。他虽强壮，但过于依赖力量，而不是身体的核心区域。

几个小时的学习中有讲解、示范、调整和纠正。我很敬佩他在另一位老师面前表现出的好学和谦卑态度。这次研讨会是普拉提发展的转折点。从那时起，几乎被淘汰的稳踏椅又重新获得了人们的青睐。

这名年轻人就是瑞尔。他经常对我说那次见面改变了他的职业生涯，使他走上了内在探索和自我评估的道路。他的工作和教学方式都发生了改变；他学会了如何从内在开始运动。渐渐地，我和瑞尔成了好朋友。现在我成为普拉提行业的前辈之一，瑞尔则成了一位世界知名的普拉提老师。他创建了一个很好的培训体系——国际身体艺术与科学（BASI普拉提课程），并邀请我担任荣誉顾问。

1991年，瑞尔要求我在他的南加州工作室开研讨会。我答应了他的请求，但并不清楚会在什么时候

举行。之后我们每次遇到，他都会提醒我要兑现承诺。我花了14年时间来完成，2005年我从纽约到南加州办一场研讨会，瑞尔也是授课老师。学生们都想要看他们的老师如何被另一位老师指导，这堂课将会变得更具价值。

瑞尔体现出了非凡的掌控力，而这种掌控力绝对是由内在开始展开运动。与此同时，他展示出渴

望继续学习和成长的热情。我们需要延续普拉提，保留过去、尊重未来，维护普拉提运动的原则和价值。很少有人能像瑞尔那样做到这一点，他正是普拉提先生寻求的男性传承者。

凯瑟琳·斯坦福·格兰特

第一代普拉提老师，普拉提先驱

当本书的第一版出版时，它代表了 16 年来的精心策划和 3 年间实际创作的巅峰。我想将我作为老师和普拉提学生的经历用言语表述出来。但每当我试图这样做，这种身体和精神状态系统的庞大都使我不知如何表达。我知道，为了给普拉提爱好者提供深刻而有价值的东西，我需要更多的知识和经验。于是我回到工作室，对所有的练习潜心钻研，对普拉提进行更深的探索，并指导了无数次课程。这个不断扩大的教育过程跨越了五大洲，练习时间比我能够回想起的还要多。

大约在 1990 年，我第一次产生了写书的冲动，那时我练习普拉提已经超过 10 年。我在以色列的温盖特体育学院获得了舞蹈专业学士学位，并在英国获得了舞蹈硕士学位。青年时代，我就是个狂热的竞技运动员，并且早在十几岁就开始练习瑜伽。然而，努力掌握普拉提的感觉就像是重新学习爬行和行走。这种谦逊的经验教会了我如何以一种从未体验过的舒适而流畅的方式进行运动，它启发着我，有时也会让我产生挫败感。我开始了一段终身学习和练习的旅程，这将加深我对运动的理解，并为我提供获得身心健康的方法。

现在，随着本书第二版的出版，我最初写书时的痛苦似乎是值得的。我自身的工作、知识和经验都在不断积累、沉淀；在世界范围内练习普拉提的人数持续增长；普拉提在健身、运动训练，甚至治疗领域进一步占据了地位。因此，对合格教师的需求也在不断增加，教师们的教育程度和条件也越来越好，足以应对普拉提训练方法的发展。我在 1989 年成立了教育机构——身体艺术和科学国际（Body Arts and Science International，以下简称 BAS）。它现在已经遍及世界 30 个国家，并且仍在持续增长。

约瑟夫·普拉提一直希望普拉提这项运动能得到普及和发展。但我想，今天普拉提训练方法的普及已经超越了他最远大的梦想。他希望看到他的训练方法在每所学校中进行普及，因为他坚信这种方法能以积极的方式影响整个社会。他希望医学界能够接受这种方法对身体和心理的有益影响。

而今，约瑟夫·普拉提的梦想成真了。他的方法已经被许多学校被采用，并且越来越多地出现在诊所、医院和研究中心。研究证实了他的多项原则和理念，医学界也正在认识到它的价值。我一直相信，如果地球上的每个人都每天做普拉提垫上练习，我们将生活在一个更好的世界中，它会给予你无与伦比的美妙感觉！

约瑟夫·普拉提因为种种原因遗憾辞世。在他的 *Your Health* 一书中，他表达了他对医疗行业和人们的封闭心态的不满。遗憾的是，他和他的妻子克莱拉没能活着见证他们的训练方法发展至今的现状。

然而，他们的教学精神仍然存在，我深刻地感受到了个人责任，去维护他们工作的完整性和高标准。我希望这本书能够对保持普拉提的活力做出有价值的贡献。

致谢

这本书是我 35 年来的职业巅峰，几页的致谢并不足以感谢一路上帮助过我的人们。许多人为我提供了教导、启发和指引，包括学生、老师、同事、同学、朋友和我亲爱的家人。他们所有人都影响着这本书的成果，对此我深表感激。

许多人也为首版书做出了巨大贡献：马丁·伯纳德、朱莉·罗达、成杰森博士、克里斯·默里、卡罗尔·阿佩尔和卡拉·亚当斯。他们为这本书的创作提供了巨大的帮助，触动了许多人的生活，我们共享这份殊荣。

人体动力出版公司的汤姆·海涅向我提出了撰写第二版的要求。汤姆不仅在我写第二版的过程中一直对我提供帮助，也在我与亲爱的朋友兼同事卡伦·克莱格勒共同创作《普拉提解剖学》的整个过程中始终陪伴着我。汤姆设法让我按照正确的方式和计划练习，认识我的人能够证明，这种方式本身就是一种卓越的技艺。

我还要对优秀的编辑卡拉·扎克致以感谢，她对这本书有着真正的兴趣，并十分欣赏这门训练方法。她的评论总是那么睿智、周到、引人深思。我一度想要草草了事，而她则会引导我重新开始，帮助我精益求精。她与汤姆共同陪伴着我，她始终严格督促我、辅助我，直至项目完成。

柯克·菲塞克是一名摄影师和设计师，同时也是我的朋友，他再次慷慨地贡献出了他宝贵的时间、专业的知识以及卓越的才华。除了为本书第一版所拍摄的 2500 张照片外，他还为第二版拍摄了 1000 张照片。柯克非常有耐心，即使拍摄拖得比预期更长，他也努力保持平静和活力。柯克现在与其他优秀的普拉提老师一样，对身体排列和肌肉激活有着深刻的理解。

我还要骄傲地对这些才华横溢的模特表示感谢，他们的奉献和技能持续激励着我：丽莎·哈伯德、利思·斯图尔特、克里斯蒂·库珀·怀特和特雷西·马利特。他们每个人都与我一同训练，而且都是资深的普拉提老师，并创建了自己的品牌。其中三名也是第一版的模特，他们三个人的外观和表现甚至比 7 年前更好，多么令人惊讶！（Leah 在这 7 年间有过两个孩子，有一个是拍摄前 6 星期出生的）。他们的成就充分、完美地诠释了普拉提体系。这一切都是对普拉提力量的坚实证明。

1989 年，我成立且发展了普拉提教育机构 BASI，另在 1991 年于南加州成立了普拉提中心。BASI 学

院和工作室中的普拉提工作人员和全体教员是我所做的这一切的支柱。我很自豪能与你们共事。不知如何该表达对大家的感激之情。在此，向你们致谢！

我很荣幸地走上这条探索和实践的道路，并在途中遇到这么多高尚而慷慨的人。我希望用这本书来回馈大家。

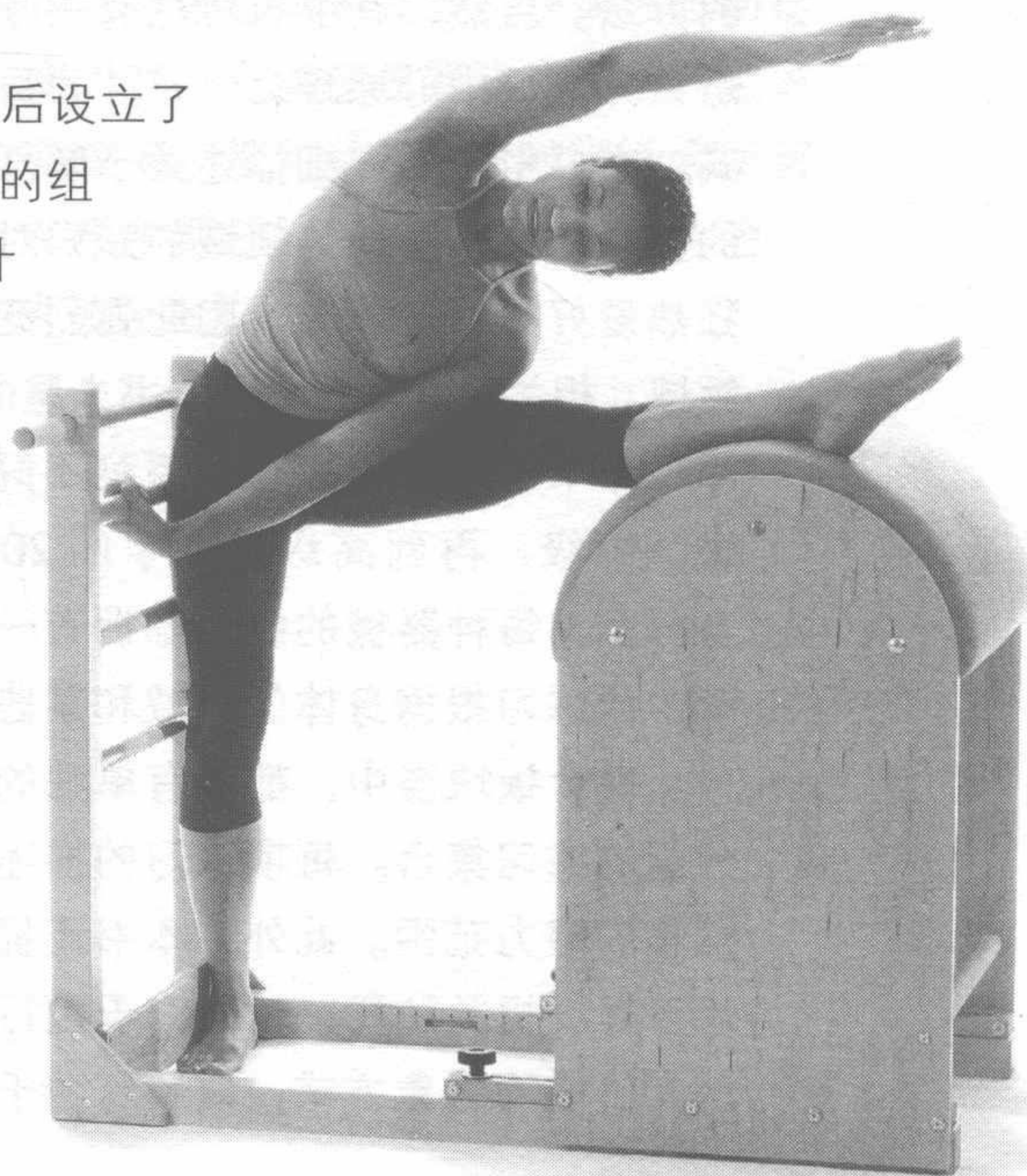
简介

本书针对想全面理解普拉提训练的人——从普拉提训练方法的基本哲学、益处到普拉提练习动作。我试图覆盖尽可能广泛的范围，目的是给普拉提教学者和练习者提供一本明确的教科书。本书并不是唯一的专业性书籍，我希望它能为深入研究普拉提的人们提供指导。

在第二版中，我为许多练习动作增加了变式，以使练习更容易理解，并适合更广泛的人群，不论是刚开始练习普拉提的新手、在治疗环境中使用普拉提的老师，还是与运动员合作的资深讲师。大多数变式都降低了练习的难度，而某些变式练习则增加了挑战性。

本书中提及的所有普拉提课程和普拉提训练方法都是约瑟夫·普拉提所发明的身体和精神调节系统。虽然一些运动与它们最初的练习方式或顺序不同，但它们的主题都受到普拉提先生原创作品的启发，并与之密切相关。著名编舞者乔治·巴兰钦将普拉提评价为“身体方面的天才”普拉提的遗赠对于数代教学者和普拉提爱好者来说仍然是宝贵的资源。

约瑟夫和他的妻子克莱拉在 20 世纪 20 年代中期从德国来到纽约，不久后设立了第一个普拉提工作室。这就是普拉提的历史，是方法本身的一个重要和基本的组成部分。了解普拉提训练方法的历史能加深我们对练习的理解。当时，没有计算机来强化圆肩综合征的发展，也没有快餐导致肥胖，汽车的稀少使人们的身体更加活跃，下背部疼痛不会像今天一样普遍出现在 80% 的人身上。世界已经改变了！



本书涵盖了人类运动的艺术与科学，它与普拉提训练方法相互关联。我相信普拉提训练方法的每一项练习都能够并且应当从科学（通过解剖学、生理学、生物力学和运动学）与艺术（通过美学、内在感觉、心理成分、能量和生命力的流动）两方面获得证明。人体运动的艺术与科学之间显著的相似之处已经得到了时间的证明。心灵和身体共享一种滋养、共生的关系，带来深刻的、甚至不可思议的结果。这种身体与心灵的关系正是普拉提的核心所在。

对普拉提各方面的深入探索将远超过本书范畴；例如，需要超过 100 页的描述才能完全地讲述呼吸。相反，我将普拉提训练方法的信息作为一个整体，强调动作指示并通过演示、描述和分析来解释每项练习的方法。当然，其中也包括有关呼吸的讨论，因为它是该方法的中心原理之一，并为每次锻炼提供呼吸模式。本书中没有详细描述关于解剖、生理和生物力学的主题，但这些研究领域的知识对普拉提专业人士和狂热爱好者十分重要，因此强烈建议进一步研究这些领域。相关建议，请参阅本书末尾的精选资源列表。

本书会引导你进行一系列不同级别的练习，从初级、中级，再到高级。书中的 200 多项练习均被适当分类；每种器械的练习都拥有一个单独的章节。每章中的练习根据身体的区域和某些肌群的功能进行划分。每个板块当中，都具有单独的练习和称为系列与分组的练习集合。每项练习的描述包括其难度级别和推荐的阻力范围。此外，本书还提供了肌肉重点、锻炼目标、相关注释，一些对于进行练习和教学演练都深具价值的想象方式，以及有助于确保积极结果的要

点清单。本书不包括最高级的和大师级的练习，这些练习会单独放在另一本书中进行介绍。

多年来，出现了几种练习普拉提的方法。经典方法主张进行练习，并将练习排序，正如约瑟夫·普拉提所做的那样。而其他的一些方法则主要与康复相关；它们使用普拉提器械创造了特殊治疗的方法，但却在很大程度上改变了练习方式。通常，练习者不采用原始的练习方式或练习的整体方面；有时与原始资料的关系并不十分密切。还有其他方法针对特定的人群，例如适合舞蹈家或运动员的练习计划，这些方法也会扬弃原始普拉提的练习和哲学。

在整本书，以及我的教学和实践，我努力坚持约瑟夫·普拉提成就的本质，同时也允许演变过程的发生。我把这种方法称为身体艺术和科学，并创建了 BASI。该方法在当代环境中融合了普拉提方法的艺术和科学，并且该组织是全世界普拉提爱好者和专业人士分享动态学习系统的平台。演变有时会被误解为摒弃约瑟夫·普拉提的经典成果。然而，任何演变都不应偏离其实质太远。

我认为 BASI 所进行的普拉提的演变，是在维持原有信息的基础上，保持普拉提先生所处时代的方法。演变是有必要的，但要以约瑟夫·普拉提的原始成就为基础，并保留他的理念和成果，它才能被称为普拉提。

约瑟夫·普拉提植下了一种新的身体调理方法的种子，但我们可以推测他未对其下定义，他甚至理解我们今天所实践的许多概念。计算机和复杂的研究方法能够为我们提供科学证实，而当时普拉提和其他创新者基本上是凭靠直觉。这种由当代所证实的内容，

在早期只是凭靠直觉，它们推动了普拉提在许多领域的应用，如治疗、健身训练、产前和产后锻炼，以及老年人锻炼。

治疗师们一直希望拥有一个体系，可以使患者从康复的早期阶段到达获得健康的长期目标，使身体功能运转良好。运动员们已经找到了在竞争中强化自身体能的方法，这种方法具有额外的优势。而舞蹈演员们也发现了一种体系，通过这种体系可以提高他们的力量、灵活性和技术，同时保持他们所需的体型。电影演员、马戏表演者、音乐家、歌手等从业者，都在不断努力以提高他们的表现并延长他们的职业生涯。普拉提非常适合上述这些人群。

各个领域当中最优秀的人们现在都已经强烈地意识到了使用头脑和身体的重要性。本书中阐述了普拉提训练方法的本质。当运动员的身体功能已经达到最大化，例如速度、力量和进行所需动作的必备技能，那么额外的训练和练习则会产生递减效果。发掘心灵的潜力和它与身体之间的复杂连接，将有可能带来一些潜在优势。

许多人在普拉提当中找到了答案，它的可信性现在已被广泛接受。

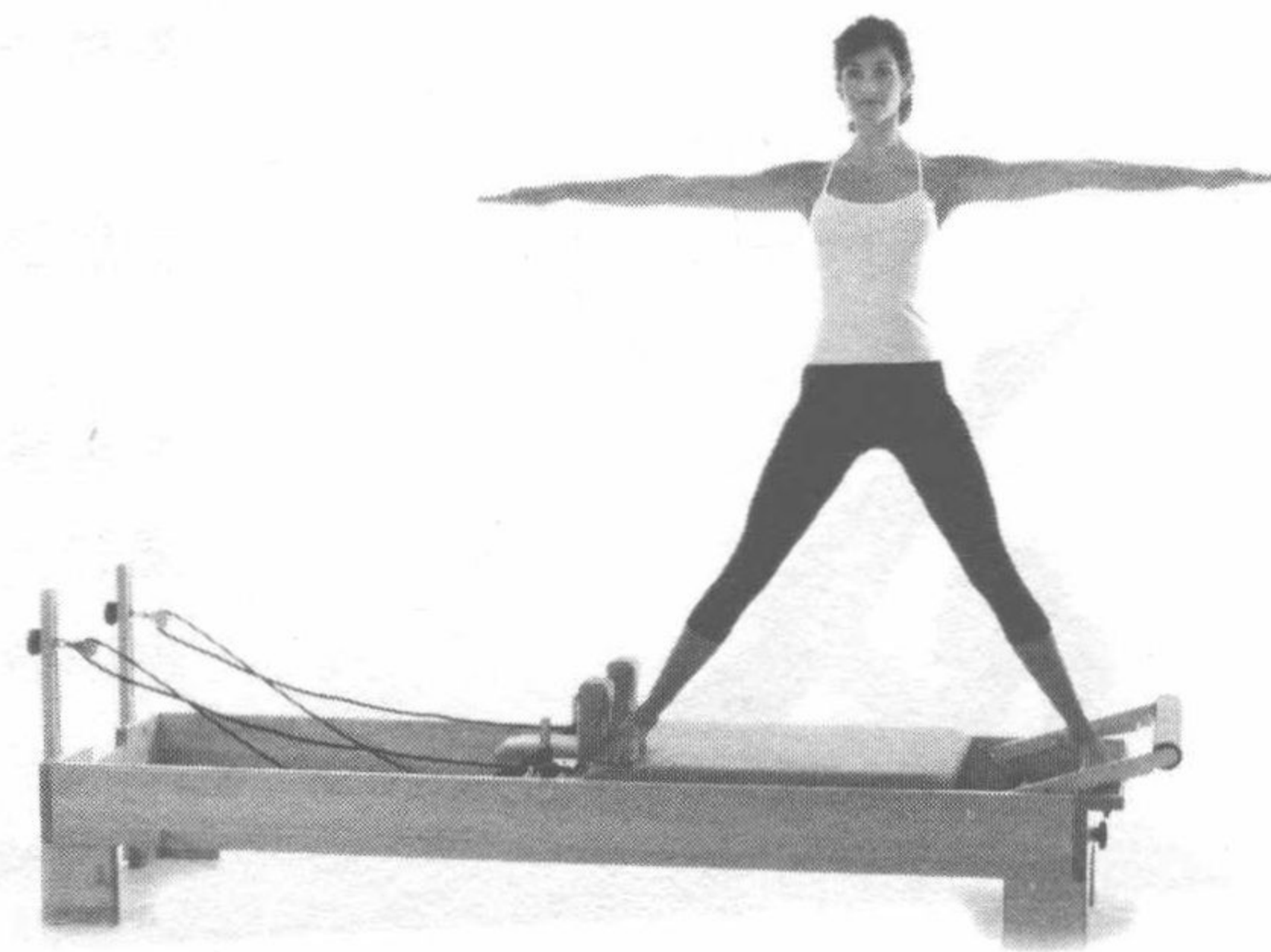
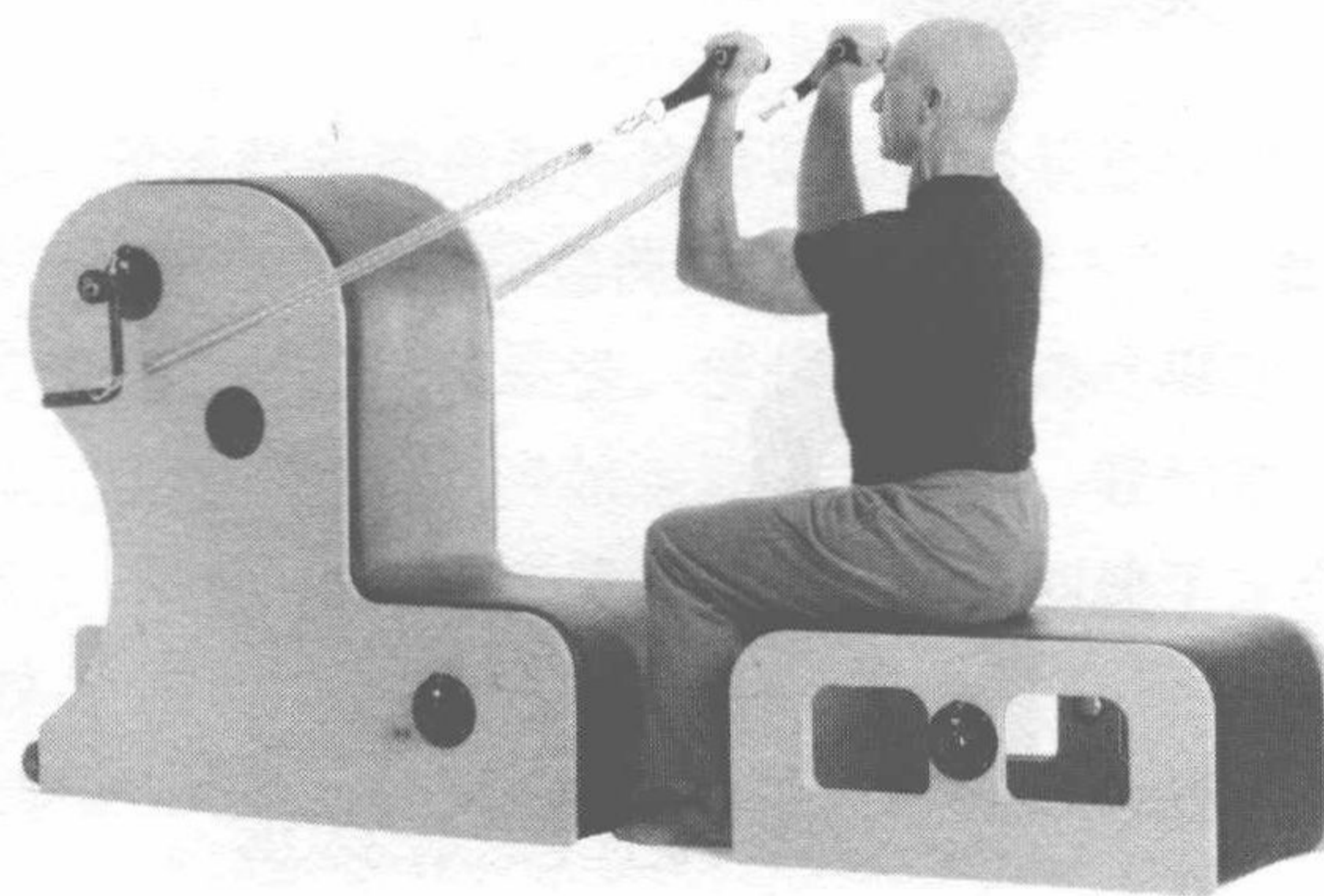
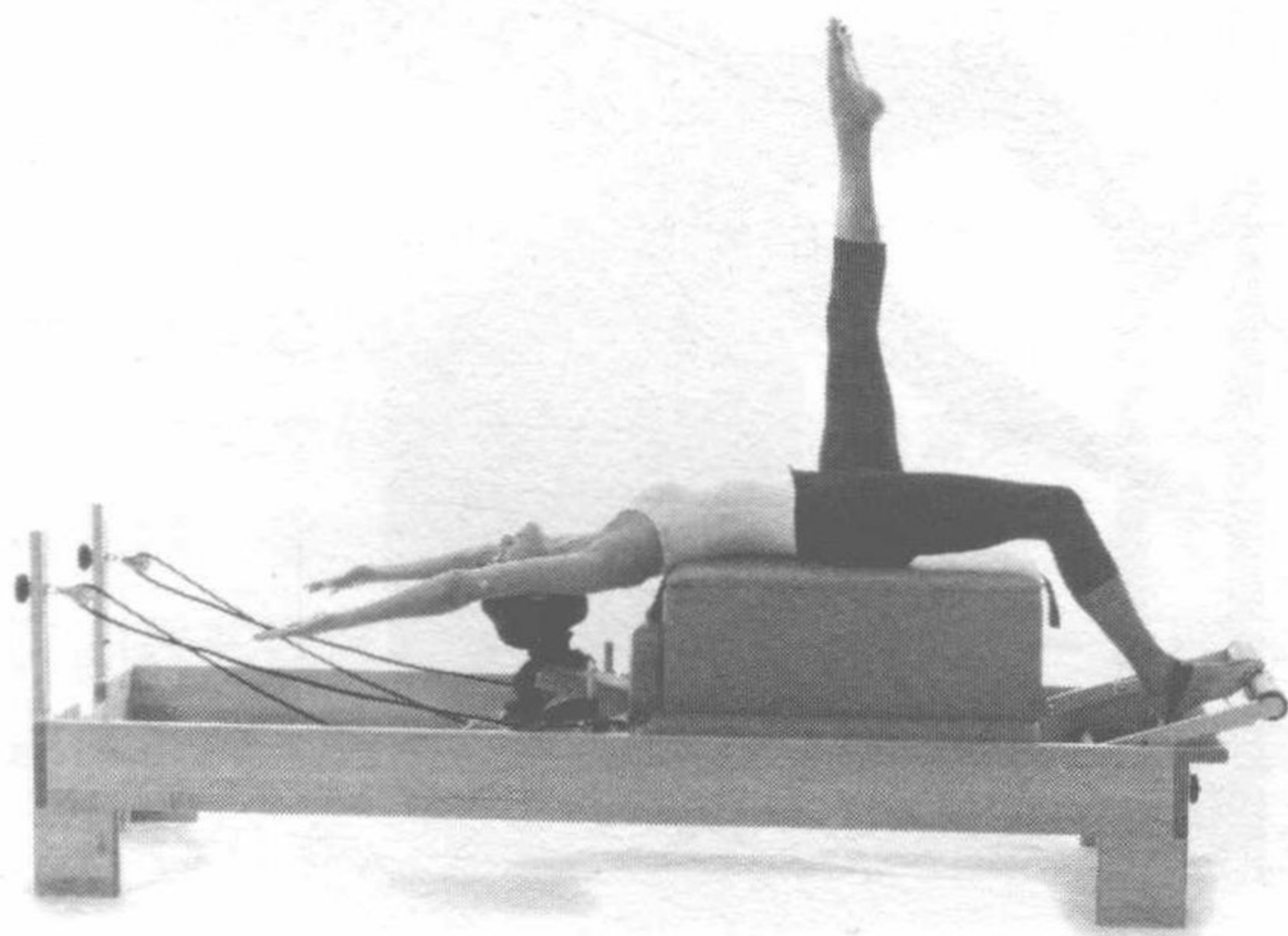
普拉提不仅在心灵和身体之间，也为日常生活和最佳表现之间、康复和健康运动之间搭建了一座桥梁，它还提供了一个系统，当利用该系统发挥全部潜力时，可以加强生活的方方面面。它为各种行动不便的人以及精英运动员们提供了解决方案。无论是 11 岁或 80 岁，无论男性或女性，都能从中获得益处。它并非能让你在短短几节课就改变身体，或摇一摇魔棒便使你获得完美的体型（有时会有这种说法）。它具有的适应性和多样性才是它的神奇之处。

普拉提适合那些找不到符合自身需求的环境、器械或体系的老年人。它也适合想要改善外形和自我感觉的年轻人。同时，它还适合希望消除痛苦，获得理想功能水平的健康或非健康人群。它能使想要改变生活而追求生活平衡的人们变得更好。换句话说，普拉提适合所有人（但不一定每个人都需要它）。只要存在美好的念想，就有无数被发现和未被开发的潜在在等着你。

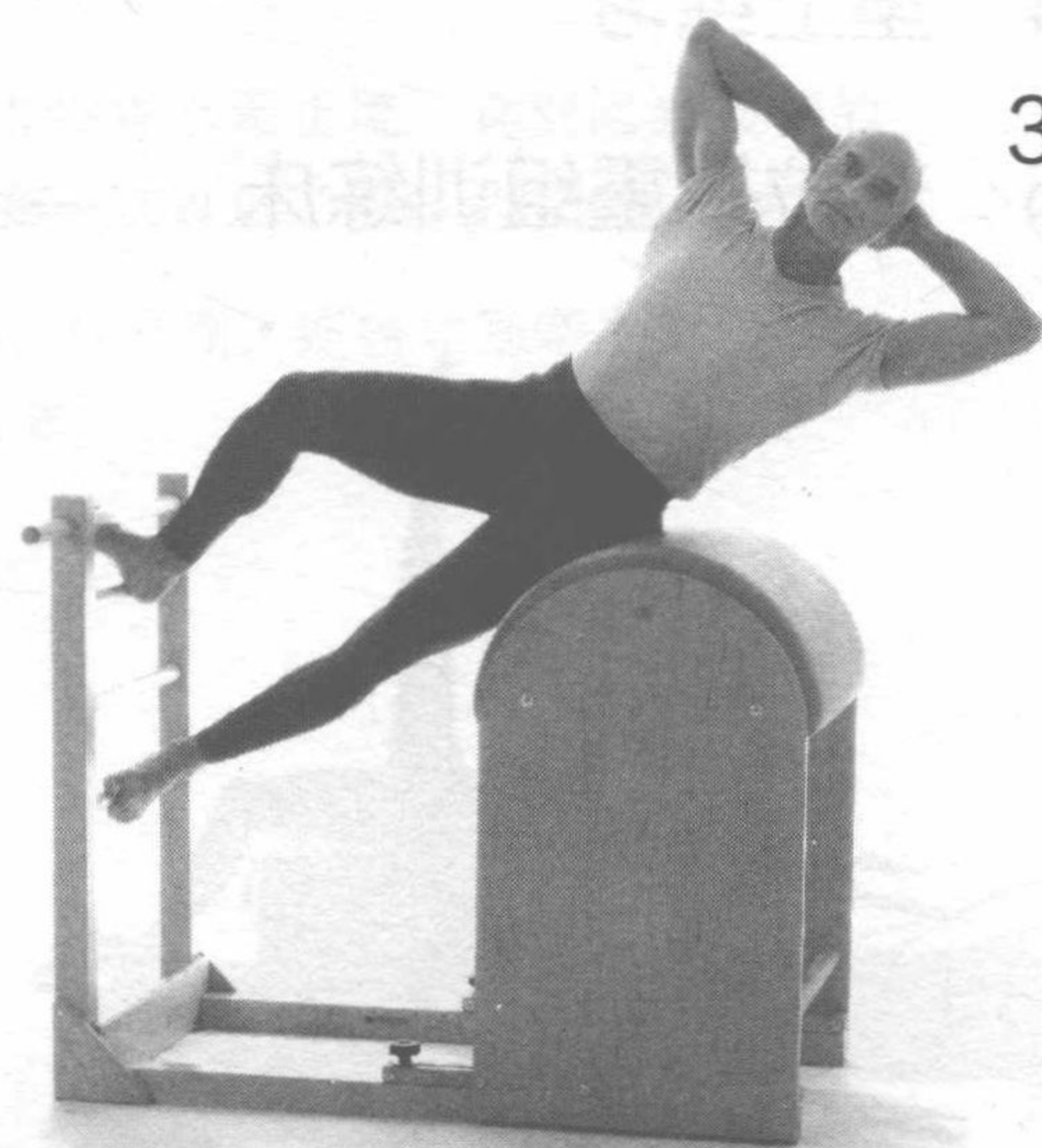
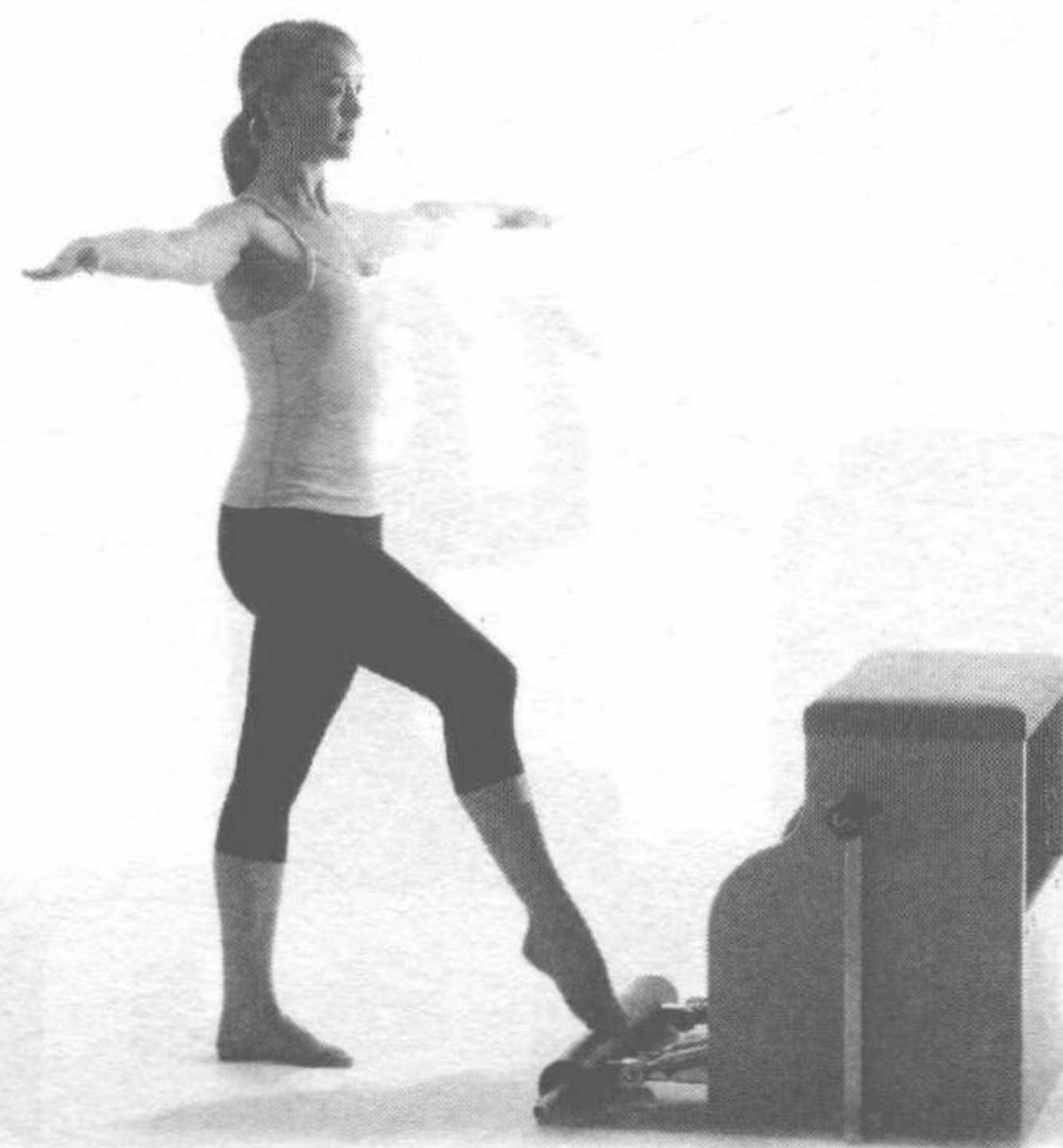
目录

序	v
前言	vii
致谢	ix
简介	xi

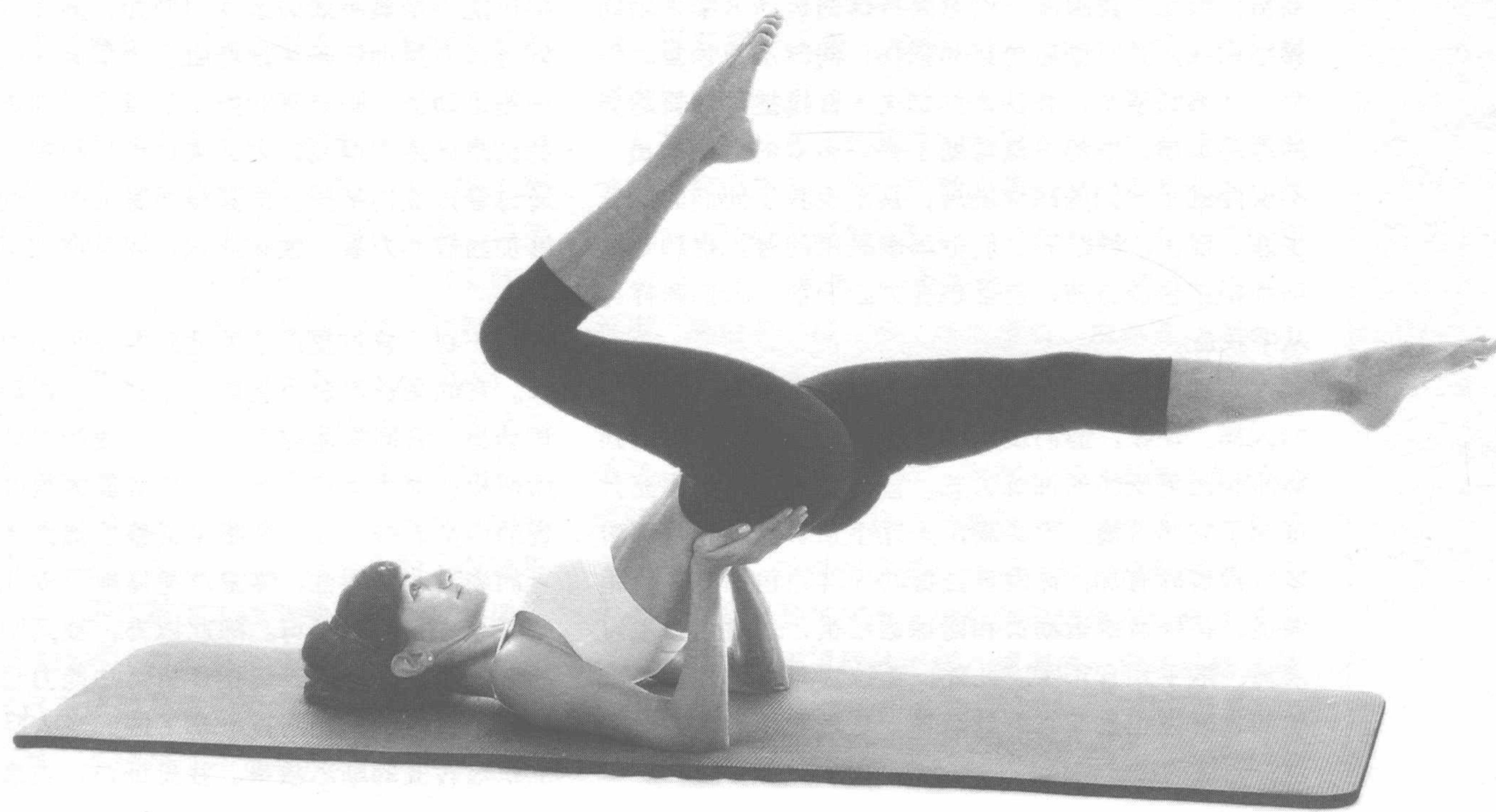
1	改善身心健康	1
2	排列、姿态及动作	13
3	强大的普拉提练习	29
4	垫上练习	47
5	普拉提重组训练床	119



6	凯迪拉克床	223
7	稳踏椅	267
8	普拉提桶	287
9	组合架	309
10	普拉提臂椅	317
11	普拉提圈	325
12	训练计划	339



改善身心健康



以前，普拉提还较为冷门，如今却如此风靡。普拉提何以这般迅速传播？正如马尔科姆·格拉德威尔在其所著的畅销书 *The Tipping Point* 中所述：普拉提广受欢迎的原因在于它能够给人的身心带来许多持久的益处：不仅能增强体能、美化身材、提升运动表现，更能使人感到充实愉悦。

舞蹈界长期受益于普拉提，这其中有一定的原因。从舞蹈演员们所展示出的技巧和他們表现出的身体素质水平上看，舞蹈演员算得上是顶级运动员了。不过，舞蹈演员的体能消耗巨大，且极易受伤。一些研究表明，舞蹈演员的身体损伤率甚至要高于足球运动员。因此，舞蹈演员们需要特殊的运动方案来辅助舞蹈训练，并帮助避免运动损伤，同时加速恢复。作为一名舞蹈演员，我认为约瑟夫·普拉提可谓舞蹈界的幕后英雄，他的方法帮助了许许多多的舞蹈演员，不仅促进了他们的职业发展，甚至挽救了他们的职业生涯。现在，舞蹈演员们多年来采用的普拉提和专项训练相结合的方法，已呈现在大众面前，人们同样可从中获益。

运动员是最早采用大量交叉训练法，并从中受益的人群。现在，他们发现了普拉提，并将其作为增强体能和避免受伤的训练方式。普拉提的广泛运用充分证明了它的价值。顶尖高尔夫球手和游泳运动员都对普拉提青睐有加；热爱普拉提的人群还包括精英舞蹈演员、花样滑冰运动员和网球运动员，还有众多电影演员、歌手和音乐家。此外，普拉提对于没有运动经验的人来说也是非常好的选择，它是能帮助人们进入健身领域的极佳途径。

2000年，我进行了“关于采用普拉提训练法来增强体能”的演讲。在准备过程中，我对部分奥运会游泳运动员作了非正式调查，对他们是如何寻求交叉训练方案，以及他们对普拉提能够增强体能的看法提问。运动员们给出的答案多种多样，但大多数受访都提出两点：增强核心力量、感受到力量和身心控制能力的提升。这两点是普拉提的本质。在获得这些益处方面，几乎没有其他训练方法能与普拉提相提并论。

任何人都可以练习普拉提吗？是的。是否每个人都会选择普拉提作为健身方案？不。并非所有人都会接触普拉提。另外就特定的训练目的而言，普拉提可能不是最高效的选择。例如，健美运动员要求最好通过力量训练来实现增肌。为提高速度和灵敏性的短跑运动员，则更喜欢做一些增强式训练或其他形式的抗阻训练（但我认为健美运动员和短跑运动员仍可通过普拉提的某些方面获得显著成效，例如普拉提能够加强核心力量、强化意识，以及增加灵敏性和控制力）。

不过，普拉提广泛的适应性及吸引力着实令人惊叹。它的受益对象不局限于年轻人、运动健将或超级运动员，它同样能够服务大众。我始终认为，位于生命两极的青少年和老年人，是能最大限度受益于普拉提的两类人群。我曾亲眼见证普拉提大大改善了练习者的姿势、协调性、体重及身体成分变化。而这些改变甚至令我感到惊讶。除此以外，我还明显地发觉我的自身形象、运动表现和日常活动能力也得到了极大改善。我的客户还同我分享了他们在人际关系方面发生积极转变的励志故事。我见证过，也亲历过。那些

与普拉提结合的伤后和术后康复治疗方 案，亦取得了超乎预料的非凡成效。这真令人难以置信（又如此振奋人心）。在世界各地，类似的转变还在不断发生，并引发了国际社会关注。尽管仍需进行更多的科学研究，但普拉提的价值在逐渐为科学所证实，因此，普拉提练习也变得更为可信。

当然，普拉提并不是万能的，也不是什么神奇的药物。普拉提的成效需要时间、专注和持久的练习。如果你开始练普拉提，每周练习3次，至少保持6周，那一定可以看到积极的转变。不过，普拉提在某些方面仍可带来立竿见影的效果，例如身体意识、肌肉活性或身体排列。而大多数的适应和改善都需要时间使其彻底融入肌肉神经系统，以达到身体内在和外在的蜕变。

在我的普拉提职业生涯中，与斯特拉女士共同训练的经历令我记忆犹新。遇见斯特拉女士时，她已76岁，患有重度脊柱侧弯，同时伴随肌力和结构组织失衡。根据医学文献的说法，斯特拉女士当前的身体排列、姿势甚至活动能力都不会再有所好转。的确，可以说除非她在青春期阶段就进行手术或支撑固定，否则她的身体排列状态都不可能有所改观。但斯特拉女士以她惊人的毅力，不断鼓舞着身边各个年龄段、不同身体状况的人们，其中也包括我。我第一次给斯特拉女士上课时，便感受到了她的与众不同。而她也发现了这种能够在很大程度上改变她生活状态的训练法。仅第一节课程后，她的身体意识便得到了提升，并且开始对自己身体的严重失衡有了一定的认识。30节课之后，她整个人焕然一新，身体姿态得到改善，

同时也提高了自信——这是她人生的转折点。她很快意识到，这些收获不过只是开始；几天、几周，甚至几个月的练习都不够，必须做到长年坚持。并且，她做到了！

普拉提仅是一项能带来身体变化的运动吗？我认为不尽然。正如斯特拉女士，她不仅拥有了积极乐观的生活态度，还获得了强大的驱动力。普拉提的确是改善身体的方法，但普拉提能使斯特拉女士的脊椎瞬间变直吗？显然不可能。在她这样的年纪，骨架结构已经无法发生改变。但她的协调性、肌肉控制力和运动有效性已经得到显著改善。她的疼痛程度大幅下降，不再苦于病痛的煎熬，并开始享受日常活动，特别是园艺爱好。毫不夸张地说，是普拉提让她重获新生！

我坚信，人体有着神奇的包容力。我生命的大部分时间都把身体当成一件精巧的乐器，不断地进行着调试——我从小便意识到这点（后来不断有更深的领悟）。各项身体活动——普拉提、瑜伽、舞蹈、冲浪、跑步、滑翔伞、自行车、单板滑雪、滑冰等，不断地丰富着我的内心世界。让身体受益固然重要，但心灵的升华才能带来无尽的意义。心灵影响着人的活动、感受；与他人相处的方式，同时也与人在各个阶段的成就息息相关。而身体活动能使人们内心愉悦。有了良好的心态，状态也会随之改善。你会感到满足，人生也因此变得更加完整。健康的身体里住着健康的灵魂，正如古话所诠释的那样：健康的心理能够塑造健康的身体。

练习普拉提的好处

- 全面增强体质：力量、柔韧性、协调性、速度、灵敏性和耐力
- 提升身体意识感
- 提高身体的控制能力
- 有效地激活肌肉
- 矫正姿势与身体排列
- 优化机能
- 提高平衡能力和本体感觉
- 专注呼吸，身心受益
- 提升专注度
- 有助于放松和缓解压力
- 有助于使肌肉组织和骨结构保持最佳状态
- 可融入运动员专项训练和日常锻炼
- 提高身体美学（即使人看上去更苗条）
- 达到身心和谐