

女性普拉提

体态改善与形体塑造的动作练习和方案设计

[日] Pilates Balance Works 新井亚树 主编 刘迪 译

美腿、提臀、瘦腰、
平肚腩、丰胸



初学者易于理解的 **71** 种普拉提动作练习

热身·基础阶段的普拉提·舒展运动

完美塑造女性 **8** 大身体部位

腹部·腰部·臀部·腿部·肩部·胸部·背部·手臂

在家轻松练习的 **16** 套原创普拉提方案

形体塑造·体质改善·排解烦恼

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

女性普拉提

体态改善与形体塑造的动作练习和方案设计

[日] Pilates Balance Works 新井亚树 主编 刘迪 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

女性普拉提：体态改善与形体塑造的动作练习和方案设计 / (日) 新井亚树主编；刘迪译. — 北京：人民邮电出版社，2018.7 (2018.11重印)
ISBN 978-7-115-48330-0

I. ①女… II. ①新… ②刘… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第083369号

版权声明

KORE ISSATSU DE KICHINTO WAKARU PILATES supervised by Pilates Balance Works Aki Arai
Copyright © 2015 Aki Arai & 3season Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Mynavi Publishing Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

原书设计：岛村千代子

摄影：Yoshiko Meguro

发型设计：依田阳子

插画：中岛庆子

模特：成田真弓

内容协助：Yuri Kakegawa

编辑、构成、执笔：3season Co., Ltd (松浦美帆、花泽靖子)

策划、编辑：庄司美穗、成田晴香

服装赞助：イーजीヨガジャパン

チャコット

摄影协助：Yoga Works

株式会社 スポーツタイガー

株式会社 D&M

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书是为女性普拉提初学者入门和进阶而编写的普拉提健身书。全书涵盖普拉提的基础知识、动作练习和个性化练习方案等内容，超细致图解针对女性身体不同部位的普拉提动作，给想要改善不良体态、塑造完美形体的女性提供简单易学的日常练习方案，无论是在家里、办公室还是路途途中，都可以轻松练习，使普拉提成为你的一种健康生活方式。

◆ 主 编 [日] 新井亚树

译 刘 迪

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京虎彩文化传播有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：11.75

2018年7月第1版

字数：209千字

2018年11月北京第2次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-3524号

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



前言

通过练习普拉提了解身体状态，实现身心平衡

为什么你会翻开这本书？

“没练过普拉提，想先在家试试”“想减肥，拥有完美身材”“为了缓解腰痛、肩周炎”“想解决运动不足的问题，又不想做剧烈运动”等，每个人开始练习普拉提的原因都不尽相同。无论是什么原因，都请认同你现在的“要不试试普拉提吧……”的想法，充分用好这本书。

普拉提运动是由康复训练演化而来的，其目的是配合呼吸，在活动身体的同时进行肌肉锻炼，打造健康匀称的身材。

本书介绍了各种可以在家练习的垫上普拉提动作，并对动作要点做了详细说明，适合想开始练习普拉提，或者已经开始练习普拉提但是掌握不好动作要点的人。刚开始练习的时候，注意力容易集中于动作本身，但是在反复练习的过程中，你会明显体会到身体状态的变化。



“今天，感觉肩膀比昨天灵活了……”“左脚好像比右脚难抬起来……”“最近，肚子上的赘肉有点多……”，用心感受身体的细微变化非常关键。

感受到自己的身体状态后，我们开始用普拉提塑造健康美妙的身材吧。

“肩膀不那么疼了，试着挑战高难度动作”“左腿肌肉无力，进行腿部练习时就多锻炼左腿吧”“用普拉提腹部练习，减掉小肚腩”等，提高对自身的感知，身体各方面会随之迅速得到调整。另外，普拉提的动作简单，即使没有运动经验的人也可以放心练习。练习的同时进行深呼吸，对精神放松的作用同样值得期待。这就是普拉提的魅力。

我希望大家能在日常生活中尝试运用普拉提的动作和姿势，在写作本书的过程中，我介绍了许多如何运用的技巧，期待大家多尝试和实践。你一定会感受到自身的变化。

Pilates Balance Works 新井亚树



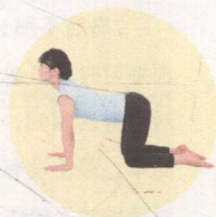
目录

- 002 前言
- 006 内容概要和使用说明
- 008 练习普拉提有这么益处!
- 012 在开始练习之前, 确认日常体态
- 016 定制私人运动方案
- 018 区别对待不同烦恼!
- 020 3 步轻松提高普拉提效果!



第 1 部分 普拉提的基础知识

- 022 普拉提运动究竟是什么?
- 024 练习之前先了解! 普拉提常见问题
- 026 预先了解身体结构
- 030 普拉提练习中的骨盆位置
- 032 普拉提呼吸法
- 034 普拉提的 7 个基本姿势和动作
- 042 掌握普拉提的 8 大要点



第 2 部分 开始练习普拉提

- 044 热身
- 054 基础阶段的普拉提
- 064 舒展运动
- 066 专栏 1 普拉提和瑜伽有什么区别?



第3部分 针对不同部位的普拉提

- 068 腹部
- 082 腰部·臀部
- 098 锁骨·胸部
- 112 手臂
- 118 背部
- 136 大腿·小腿
- 150 调准平衡

166 专栏 2 去普拉提教室看看吧!

第4部分 挑战独家原创方案!

- 168 形体塑造方案
- 175 体质改善方案
- 180 排解烦恼方案
- 184 让普拉提进入日常生活

! 注意事项

- 练习普拉提期间如感到身体不适或疼痛,请立即停止练习,征询医生意见。
- 孕妇及患有慢性疾病或正在接受治疗的练习者,请征得主治医生同意后再练习。
- 腰、膝关节、髋关节等不适,以及有其他运动禁忌的情况,请征得医生同意后再练习。
- 疲劳时请勿练习。
- 饮酒后请勿练习。
- 本书作者及出版社对做普拉提运动期间发生的任何问题不负法律责任。请根据自身的身体状况,适度练习。

女性普拉提

体态改善与形体塑造的动作练习和方案设计

[日] Pilates Balance Works 新井亚树 主编 刘迪 译

人民邮电出版社
北京



前言

通过练习普拉提了解身体状态，实现身心平衡

为什么你会翻开这本书？

“没练过普拉提，想先在家试试”“想减肥，拥有完美身材”“为了缓解腰痛、肩周炎”“想解决运动不足的问题，又不想做剧烈运动”等，每个人开始练习普拉提的原因都不尽相同。无论是什么原因，都请认同你现在“要不试试普拉提吧……”的想法，充分用好这本书。

普拉提运动是由康复训练演化而来的，其目的是配合呼吸，在活动身体的同时进行肌肉锻炼，打造健康匀称的身材。

本书介绍了各种可以在家练习的垫上普拉提动作，并对动作要点做了详细说明，适合想开始练习普拉提，或者已经开始练习普拉提但是掌握不好动作要点的人。刚开始练习的时候，注意力容易集中于动作本身，但是在反复练习的过程中，你会明显体会到身体状态的变化。





“今天，感觉肩膀比昨天灵活了……”“左脚好像比右脚难抬起来……”“最近，肚子上的赘肉有点多……”，用心感受身体的细微变化非常关键。

感受到自己的身体状态后，我们开始用普拉提塑造健康美妙的身材吧。

“肩膀不那么疼了，试着挑战高难度动作”“左腿肌肉无力，进行腿部练习时就多锻炼左腿吧”“用普拉提腹部练习，减掉小肚腩”等，提高对自身的感知，身体各方面会随之迅速得到调整。另外，普拉提的动作简单，即使没有运动经验的人也可以放心练习。练习的同时进行深呼吸，对精神放松的作用同样值得期待。这就是普拉提的魅力。

我希望大家能在日常生活中尝试运用普拉提的动作和姿势，在写作本书的过程中，我介绍了许多如何运用的技巧，期待大家多尝试和实践。你一定会感受到自身的变化。

Pilates Balance Works 新井亚树



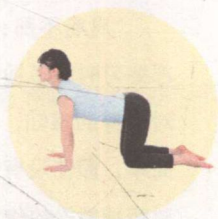
目录

- 002 前言
- 006 内容概要和使用说明
- 008 练习普拉提有这么益处!
- 012 在开始练习之前, 确认日常体态
- 016 定制私人运动方案
- 018 区别对待不同烦恼!
- 020 3步轻松提高普拉提效果!



第1部分 普拉提的基础知识

- 022 普拉提运动究竟是什么?
- 024 练习之前先了解! 普拉提常见问题
- 026 预先了解身体结构
- 030 普拉提练习中的骨盆位置
- 032 普拉提呼吸法
- 034 普拉提的7个基本姿势和动作
- 042 掌握普拉提的8大要点



第2部分 开始练习普拉提

- 044 热身
- 054 基础阶段的普拉提
- 064 舒展运动
- 066 专栏 1 普拉提和瑜伽有什么区别?



第3部分 针对不同部位的普拉提

- 068 腹部
- 082 腰部·臀部
- 098 锁骨·胸部
- 112 手臂
- 118 背部
- 136 大腿·小腿
- 150 调准平衡

166 专栏 2 去普拉提教室看看吧!

第4部分 挑战独家原创方案!

- 168 形体塑造方案
- 175 体质改善方案
- 180 排解烦恼方案
- 184 让普拉提进入日常生活

! 注意事项

- 练习普拉提期间如感到身体不适或疼痛,请立即停止练习,征询医生意见。
- 孕妇及患有慢性疾病或正在接受治疗的练习者,请征得主治医生同意后再练习。
- 腰、膝关节、髋关节等不适,以及有其他运动禁忌的情况,请征得医生同意后再练习。
- 疲劳时请勿练习。
- 饮酒后请勿练习。
- 本书作者及出版社对做普拉提运动期间发生的任何问题不负法律责任。请根据自身的身体状况,适度练习。



内容概要和使用说明

下面是对本书的构成，以及第2部分（p.43～）、第3部分（p.67～）中的图示和要点做详细说明。书中穿插了很多普拉提动作练习的相关信息，请仔细阅读并掌握正确方法后，开始你的普拉提之旅。



在开始练习之前，确认日常体态（p.12～）

检查自己在日常生活中的体态，了解身体的弱项。



第1部分 普拉提的基础知识（p.21～）

普拉提基础入门，图文讲解轻松易懂。



第2部分 开始练习普拉提（p.43～）

普拉提初学者需要掌握的基本动作。

- 热身
- 基础阶段的普拉提
- 舒展运动



第3部分 针对不同部位的普拉提（p.67～）

针对不同部位的7种普拉提练习，根据自己的弱项和动作难度等级进行选择。

- | | |
|----------|----------|
| · 腹部 | · 背部 |
| · 腰部· 臀部 | · 大腿· 小腿 |
| · 锁骨· 胸部 | · 调准平衡 |
| · 手臂 | |



第4部分 挑战独家原创方案！（p.167～）

16种独创方案，结合个人目标和身体情况，可在家轻松开始练习。

- 形体塑造方案
- 体质改善方案
- 排解烦恼方案



让普拉提进入日常生活（p.184～）

结合书中的要点提示，在日常生活中合理运用普拉提的动作和姿势。

练习普拉提 有这么多益处！

无论是好莱坞明星还是专业运动员都在练习普拉提（p.22）。这是一种动作与呼吸相协调、锻炼肌肉、调整身体状态的运动方式。具体有哪些效果，我们一起来看看吧。

益处 1

矫正身形，打造优美体态

长期含胸和跷腿容易造成骨骼变形、肌肉失衡。而经常使用失衡的肌肉，又容易加重骨骼变形。普拉提的源起，是将脊柱和骨盆调整到正确的位置。集中注意力，配合呼吸的节奏，对骨骼、关节、肌肉进行锻炼，增加必要的肌肉力量，可以矫正脊柱变形，保持正确体态。背部伸直了，你就拥有了优雅的站姿和步态。



益处2

流畅的肌肉线条， 迷人的身体曲线

肌肉的锻炼不是强度越大就越好，练出富有弹性的肌肉才是最佳状态。普拉提通过呼吸与运动的配合，缓解僵硬的肌肉，激活老化的肌肉，实现细腰翘臀的美妙身姿。同时，练习普拉提还有益于提高肌肉质量，促进新陈代谢，打造出不易长胖的体质。



益处3

提高柔韧性， 练就不容易受伤的身体

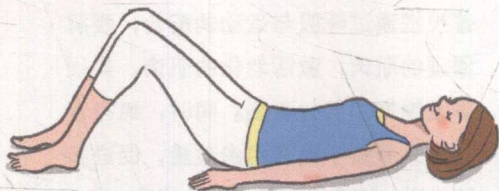
大部分体态不好、运动不足的人，髋关节、膝关节和脚踝等关节部位都比较僵硬。关节的活动范围受限，会造成人摔倒的时候不能进入自我保护状态而受伤。持续练习普拉提，可以舒展僵硬的关节，使关节的活动范围增加，提高身体柔韧性。身体各部位协调了，距离不容易受伤的身体就更近一步。



益处 4

舒解肌肉紧张， 缓解肩周炎和腰痛

肩周炎和腰痛的主要原因，是身体重心长期偏向一侧，肌肉过度紧张，造成肩膀和腰部周围的肌肉老化。练习普拉提，可以始终保持正确的脊柱和骨盆位置（骨盆中立位 p.30），能够舒解肌肉紧张，矫正骨骼变形。支撑身体的肌肉力量增加了，各部位不会再给身体造成负担，肩膀和腰部症状便会随之消失。



益处 5

深度呼吸， 解除压力

烦躁和紧张容易使人感到压力，造成呼吸短浅。普拉提的深度呼吸与平缓的动作，能够消除烦躁和紧张情绪。练习时在脑海中想象使用的肌肉组织，让身体与精神合一，可以放松全身心。

