

普拉提健身法 入门指南

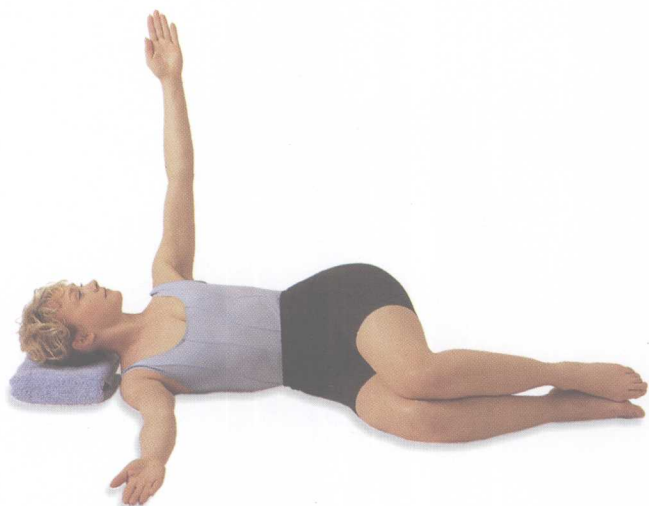
〔美〕阿兰·海德曼 著 孙 军 等译



人民体育出版社

普拉提健身法入门指南

[美]阿兰·海德曼 著
孙 军 等译



人民体育出版社



目 录

简介	4	颈部	136
约瑟夫·普拉提	7		
普拉提原则	9	手臂与腿部的协调	147
		手臂和手	148
基础	11	腿和脚	156
姿态	12		
呼吸	26	制定计划	179
了解肌肉群	36	制定练习计划	180
		初级练习	182
稳定核心	45	中级练习	184
腹部	46	高级练习	186
骨盆区	74	孕期普拉提	188
		生活中的普拉提	196
强化背部	95		
上半身	114	术语表	201

简介



阿兰·海德曼

作者1970年在伦敦建立了第一个普拉提健身房，现在世界各地拥有数个普拉提健身房。

普拉提有何神秘之处？演员和舞蹈家都将其视为至宝、理疗医师和骨科医师也经常将其推荐给病人。那些尝试了各种健身方法却没有得到预期效果的人，在发现普拉提之后，有久旱逢甘霖的感觉。为何它会如此流行？是因为它非常有效。在开始练习的几周之内，你会有更好的体态、协调的肌肉、更平坦的腹部，以及更放

松和灵活的关节。一些人甚至声称自己变高了，因为他们的脊椎伸展了、伸直了。约瑟夫·普拉提，这位在20世纪早期设计了普拉提系统的人声称，“在10节课程之内，你会感觉到不同；在20节课程之内，你会看到不同；在30节课程之内，你会有一个全新的身体。”如果这还不能成为你的动力，那么什么会呢？

终身受益

普拉提让你的身体无论何时何地都能保持正确的体态。



普拉提的原理和现存的巡回训练、健身房有氧训练，以及举重训练截然不同。这些方法是通过增加体内最强健肌肉群的体积，将其变短变紧来取得效果的。而普拉提训练加长并加强所有的肌肉，深入到最核心，同时确保整个身体的正确平衡与和谐。有些人认为，如果在做过一次健身之后，他们没有感觉到筋疲力尽甚至是疼痛，那么就没有达到效果。但他们应该考虑到，肌肉的疼痛是由于乳酸增加、不恰当地伸展甚至是拉伤肌肉纤维造成的。在普拉提中，重要的是质量，而不是数量。肌肉经过了适当的、准确的、高效的锻炼，无论是在普拉提训练的过程之中，还是之后，你都不应该感觉到任何疼痛。



呼吸

普拉提呼吸技术给肌肉输送更多的氧气，可以缓解压力，增加活力。

这本书从头开始，一课一课地向你讲解，帮助你建立自己的“每日普拉提”。在开始锻炼之前，你要知道，你必须确保身体的协调性。你要学习如何将各个肌肉群独立使用，而且在锻炼时不会给其他部位带来压力。一旦你理解了一个动作，下次再做时，会发现你的肌肉“记住”了正确的姿势。

当肌肉伸展和拉长之后，关节的活动性会提高，而且关节受到的压力会降低。所以，经常做普拉提练习，能成功地缓解慢性关节疼痛和坐骨神经痛，而且对受过伤或身体某些部位脆弱的人有神奇的效果。如果你曾受过伤，或者有脊椎或关节问题，在开始学习本课程之前，应先咨询你的辅导专家，但请放心，只要正确练习，这些动作是绝对安全的。对某些难以实施某项练习动作的朋友，我们会提供一些建议和其他的方法。如果你怀孕了或刚生产，请阅读190~195页的建议。

普拉提能有效缓解每日生活中的压力。在一次普拉提练习过程中，除了你正做的那些动作和你体内的感觉，你无法分心去想其他的任何事情。练习之后，你既不会感觉疼痛，也不会感觉疲劳。你的关节会很放松，而且练习中流动的韵律会给你带来内心平静的感觉。

约瑟夫·普拉提认为，实现改变的关键是相信自己能做到。您决定读这本书时，已经朝着正确的方向迈出了第一步。放松、享受，并期待您即将拥有的更美好的身体状态。其实，这将比您想象的更容易。

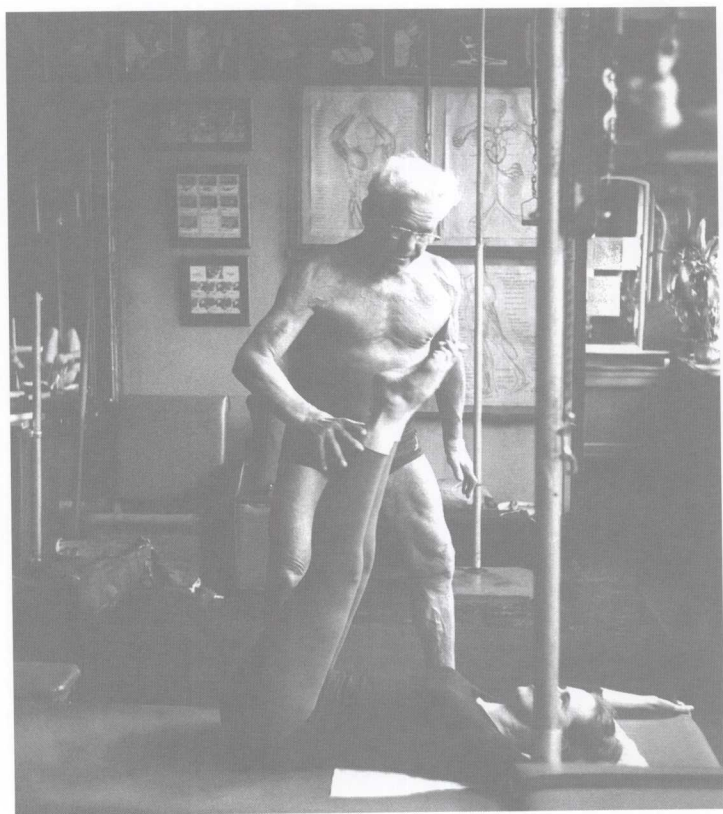
协调

在开始练习之前，你要学习如何确保身体的每一部分彼此协调。



约瑟夫·普拉提

约瑟夫·普拉提于1880年出生于德国的杜塞尔多夫。年幼时的他是一个体弱多病的孩子。早年饱受气喘、佝偻病、风湿热等疾病的折磨，以致他的骨架发展不良，腿部弯曲。然而，他并没有屈服于这些身体缺陷，而是下定决



约瑟夫·普拉提

他早期使用的健身器械是床垫弹簧，这也是现在普拉提健身房中健身机器的原形。

心，努力克服。经过不懈努力，他终于自创了一套系统化的运动来校正身体缺陷，这些运动便是著名的“垫上运动”的基础，普拉提称之为“控制学的艺术”。

1912年，普拉提去了英国，在那里，他扮演了各式各样的体育角色：他当过拳击手，自卫教练员，甚至是马戏团的表演者。在第一次世界大战爆发时，他和许多在英国的德国人一起，被当做是“外国敌人”而遭到拘留，先是在兰开斯特，后来是兰恩岛。在兰恩岛时，他曾经在一家医院工作，帮助一些躺在床上的伤员恢复活动力：他利用连在床架上的床垫弹簧来支撑他们的残肢，使他们能在此区域内安全活动，并保持肌肉富有弹性。

1918年，一场毁灭性的流感横扫英国。普拉提的名声也在此之后变得越来越响。因为经过他治疗的病人都显示出了很强的抵抗力，在流感中幸存下来。1926年，他移居到纽约。在那里，许多名人诸如舞蹈家马莎·葛蓝姆及舞蹈动作设计者乔治·巴兰钦都成为普拉提健身房的常客。普拉提在自己去世之前训练了一些教练员，传授了自己的这套健身法，其中最著名的是鲍勃·菲茨杰拉德和卡罗拉·泰尔。20世纪60年代晚期，我从他们两位那里学会了这种健身方法。

1970年，我在伦敦建立了第一家普拉提健身房，随后又在世界其他地方建立了几家，来教授客户和训练新的教练员。多年以来，我一直不断发展和改造这些健身方法，以应付客户们提出的各种问题以及不同的身体类型。毫无疑问，如果约瑟夫·普拉提现在仍健在的话，他会进一步发展他的健身法来治疗21世纪的生活压力和紧张，比如长期使用电脑工作。

普拉提原则

这本书中的健身系统是我自己研创的，但却紧紧遵循着约瑟夫·普拉提一个世纪前发明的健身原则。以下为其基本原则：

1. 专 心

当你开始普拉提健身时，有许多东西需要思考。有时感觉好像你被驱使着去揉揉肚子，拍拍头，按照节奏呼吸，所有动作都要同时完成。这其中的关键就是将你所有的思绪都集中于正在锻炼的部位，注意肌肉是如何反应的。

2. 控 制

普拉提健身法应避免草率、随意或快速地运动。一旦你学会了怎样控制肌肉，你就能使肌肉在其可活动的范围内流畅自如地运动。

3. 核心稳定性

许多普拉提健身的动作都是为了使躯体更加有力，塑造一个更加强壮的核心来支撑身体的其他部位。你会发现，本书中几乎每一课都会涉及到核心稳定这一原则，因为它在保护脊柱的同时，对调节和平衡身体也起着至关重要的作用。



缓慢和平稳
练习计划要
循序渐进。

4. 呼 吸

深吸一口气，然后将其完全呼出，你会在很多方面受益匪浅。正确的呼吸可以使普拉提健身更加有效，你也会从中得到尽可能多的益处。

5. 准 确

做普拉提健身时，必须严格遵守每一个要求。你偏离正确位置哪怕半英寸，其效果就会大为降低。

6. 心中有数

做普拉提健身时，你的思想必须与身体保持协调，以后的课时会为你提供一些可见的例证，来帮你了解自己应该做什么。一旦你的脑海中能准确地浮现一个健身动作，你的身体就会准确地完成此动作。

7. 综 合

当你做健身练习时，应将所有的原则综合起来，这样，即使你只是锻炼一组特殊的肌肉群，你的身体也是一个整体。

准 确

为使练习更加有效，你的身体必须准确到位，以使相应的肌肉群得到有序的运动。





基 础

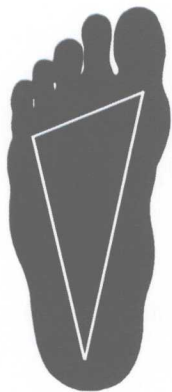
在进行普拉提健身之前，你要仔细地检查一下自己的姿势。你的脚是否与髋部在同一条直线上？你的肩膀是否自然下垂？你是否觉得舒服，或者说有没有觉得哪个部位很紧张？你需要了解与运动相对应的呼吸类型。还有，你应对肌肉群有一个基本的了解，这样就可以在“肌肉记忆”里建立一种特殊的运动方式，然后将这些基本要求综合起来。想象着你的脊柱正在变长，肌肉就像纤维一样伸展到极限，却又不超过这个极限。想象一下氧气随着吸气进入身体，然后呼出二氧化碳。听起来很复杂，是不是？其实并没那么复杂。很快，你就会有一种“豁然开朗”的感觉——那之后，就再也不用想这些了。

姿 态

当你双脚绷直、双腿与髋部成一条直线时，你的身体应当非常稳固，而且姿势优雅。我们可以从耳后起，经过肩关节、髋关节和膝部悬一条铅垂线，并使其恰好经过踝关节而落地，体重则可以均匀地落在脚上。

不雅的体态可能是由于先天条件、疾病或受伤造成，但对于大多数人来说，其主要原因是由于我们一遍又一遍地重复着一些坏习惯。如果一个学生日复一日地用一个肩膀背书包，他们就会形成一种只喜欢用这只肩膀的习惯，当他们长大成人后，就会觉得用另一个肩膀来背包似乎是“错”的。如果一个孩子比同龄人高，他就很可能会养成驼背的习惯。而对于喜欢穿高跟鞋的女子来说，由于高跟鞋总使她们向前倾，为了保持平衡，她们就会养成向后倾的习惯，从而迫使下背弯曲。从以上情况中我们可以看出，年复一年的重复决定了这种行为。当肌肉变紧变短的时候，就会最终迫使骨头和关节也错位了，此时就会引发疼痛和功能障碍。

在你没有进一步读这本书之前，我们并不打算在此课就教给你一个完美的姿势。要想忘掉这么多年来你身体所养成的习惯需要时间。



足部三角形

当你站着时，想象一下你的脚底有一个三角形，顶点在脚跟前（脚踝的下方），底部穿过脚掌，止于脚趾前；正是此三角支撑着你身体的重量。

然而，在开始之前，能意识到每一个缺点和姿势问题是至关重要的，因为这样你才可以在每次健身之前有意识地纠正自己的姿势，使所有关节到位。刚开始忘掉习惯时你也许会感到别扭，但是一定要坚持下来。记住：即使你偏离正确位置半英寸，练习的效果就会大大降低。

也许你会觉得自己的姿势已经很完美了。也许确实如此，但是一些人在练习过普拉提后才惊奇地发现了一些他们以前从没发现过的不平衡。例如，你也许会发现你可以很轻易地在身体一侧完成一个练习，而在另一面却困难得多。

站在一面穿衣镜前做一个自我评定吧。穿一件可以显示出你体型的舒适的衣服，脱掉鞋子。双脚稍微分开，与髋关节成直线，对照一下13页的测试。

颈部弯曲

胸部弯曲

腰部弯曲

荐骨弯曲



脊 骨

脊椎骨有四个自然弯曲。普拉提练习有助于纠正这种自然弯曲的变形。

自我评估

从侧面观察

●从耳后垂下的铅垂线是否经过肩部、髋关节和膝关节，然后在脚踝后触地？

●你的下颌是否向外突出或向上倾斜？如果是这样，你需要调整脖子位置。因为当你向前看时，你的下颌应该是水平的，且稍微向后斜。

●你的肩部是否向前突出，或者它们是否生硬地向后斜？将你的肩膀拉到耳后，然后让其自然下落。

●你的胸部是否向前弯曲？参见第18页的“驼背”。

●你背部的弧形是否很明显？你的髋部和（或）腹部是否突出？参阅17~18页的脊柱前弯症。

从前面观察

●你的双肩是平的吗？或者一边比另一边高？这种情况通常是由于你总是用某一个肩来背包，或用同一只手接电话造成的。

●当你的胳膊放松地垂在体侧时，你的手指是否与你的胳膊成一条直线，并与另一侧的手指平行？如果不是，这可能意味着你的一侧肩膀比另一侧的高。

●你的臀部是对称的吗？如果不是，可能意味着你的一条腿比另一条短，

客观性

在做自我评定的时候，要尽量做到客观。你可以找一个朋友检查你，代你回答问题。另一个窍门是，你可以在经过商店时瞟一下橱窗，检查一下你的“自然姿势”——即当你不站在镜子前做普拉提自我评估时所采用的姿势！

或者是你患有脊柱侧凸（见第17页），但最可能的原因是由于你总喜欢侧着屁股坐，将你身体的重量只压在一半屁股上。参见第18页的“髋部问题”。

● 检查一下你两侧的胳膊下端与髋部之间的距离是否相同。如果不同，这可能意味着你喜欢用一半屁股侧坐着，而不是将身体重量平均地分配在两半屁股上。

● 你的膝部是笔直前挺的呢，还是向里或向外弯？参见第19页关于膝部疼的建议。

● 你的体重是否均匀地落在你的脚跟、脚外侧、脚心及脚趾头上？参见第12页的足部三角形图解。

● 当你站着时，有没有哪块肌肉变得紧张？如果有，这绝对说明你身体的某个部位变形了。

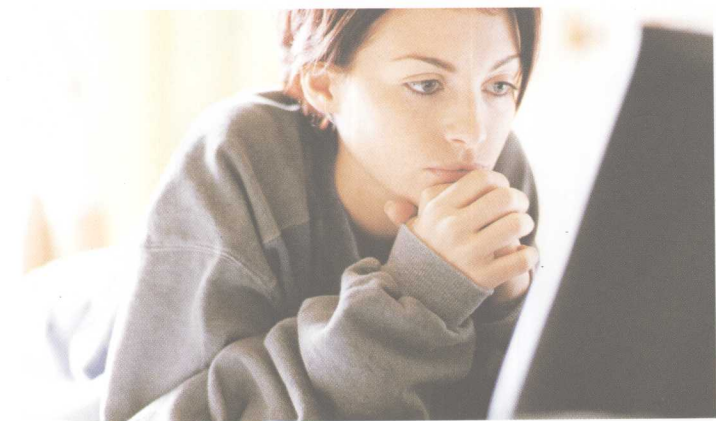
姿 势

普拉提能帮助我们纠正许多常见的姿势错误。



姿势问题

如果你有很明显的姿势问题，别灰心。事实上几乎每个人都有一些姿势问题，只不过大多数问题都可以通过练习普拉提而得到纠正和缓解。一旦学会了如何伸展和延长支配你姿势的肌肉，你就会舒舒服服、轻而易举地使肌肉处于完美的平衡中。试着在脑海里想象一下你的脊柱，记住它应在的位置，这非常有用，在日常生活中时刻检测它。当你坐在电脑前，脊柱应该是什么样呢？当你翘着二郎腿时呢？当你抱起一个刚学会走路的孩子，并用一半屁股侧坐着以使他平衡时呢？或蜷缩在椅子上看电视呢？当你坐着和站着时，要知道你的姿势，不久之后你的身体就开始遵守这些习惯了。与此同时，我们还将介绍一下一些最常见的姿势疾病。



颈部紧张

趴在桌子前或电脑前的人们经常会感到脖子和肩膀僵硬。设计你的工作位置很重要，桌子、椅子、电脑屏幕的位置合适会使你坐姿正确。