

雕刻好身材 普拉提

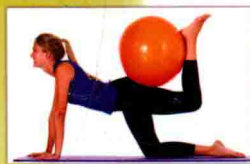
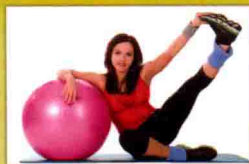
【西】何塞·罗德里格斯 (José Rodríguez) 著 李音 译



Pilates

689幅全彩高清图片

超详细分步骤图解从初级、中级到高级的普拉提训练动作
配合节食的理想运动，帮你重塑完美身材



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

— 雕刻好身材 —

普拉提

【西】何塞·罗德里格斯 (José Rodríguez) 著 李音 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

雕刻好身材 : 普拉提 / (西) 何塞·罗德里格斯著 ;
李音译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-115-44546-9

I. ①雕… II. ①何… ②李… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053231号

版权声明

原书名: ABC DEL Pilates

版面设计: LIBSA 排版组

照片与图像: Antonio Beas y archivo LIBSA

插画设计: Beatriz García

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

版权所有。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影音和录制)以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

免责声明

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, 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

本书是一本关于普拉提训练的系统参考书。书中简要介绍了什么是普拉提技术、普拉提训练体系的哲学与精神, 并给出了开始普拉提前的建议。全书分为三个等级——初级、中级和高级, 无论是入门级的初学者还是经验丰富的练习者, 都可以从普拉提运动中有所获益, 从而塑造并保持体态的优美, 实现身心的和谐。

-
- ◆ 著 [西] 何塞·罗德里格斯 (José Rodríguez)
译 李 音
责任编辑 裴 倩
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 10 2017 年 5 月第 1 版
字数: 223 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0255 号

定价: 49.80 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: 京东工商广字第 8052 号



目 录

介绍	04
01 什么是普拉提技术	09
02 普拉提训练体系的哲学与精神	23
03 开始前的建议	35
04 呼吸练习与姿势矫正	41
05 初级训练	55
06 中级训练	67
07 高级训练	113





目 录

介绍	04
01 什么是普拉提技术	09
02 普拉提训练体系的哲学与精神	23
03 开始前的建议	35
04 呼吸练习与姿势矫正	41
05 初级训练	55
06 中级训练	67
07 高级训练	113



— 雕刻好身材 —

普拉提

【西】何塞·罗德里格斯（José Rodríguez）著 李音 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

雕刻好身材：普拉提 / (西) 何塞·罗德里格斯著；
李音译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5
ISBN 978-7-115-44546-9

I. ①雕… II. ①何… ②李… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053231号

版权声明

原书名：ABC DEL Pilates

版面设计：LIBSA 排版组

照片与图像：Antonio Beas y archivo LIBSA

插画设计：Beatriz García

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved.Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic,mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying,and recording,and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

免责声明

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，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

本书是一本关于普拉提训练的系统参考书。书中简要介绍了什么是普拉提技术、普拉提训练体系的哲学与精神，并给出了开始普拉提前的建议。全书分为三个等级——初级、中级和高级，无论是入门级的初学者还是经验丰富的练习者，都可以从普拉提运动中有所获益，从而塑造并保持体态的优美，实现身心的和谐。

-
- ◆ 著 [西] 何塞·罗德里格斯 (José Rodríguez)
译 李 音
责任编辑 裴 倩
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

- ◆ 开本：690×970 1/16
印张：10 2017 年 5 月第 1 版
字数：223 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0255 号

定价：49.80 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：京东工商广字第 8052 号

介 绍

本书的问世满足了普拉提练习者对于普拉提教学的强烈要求。进行普拉提教学时，应充分考虑学员间能力、年龄和身体状况的差异，制订适当的训练计划。

无论是初学者还是专业人士，都应该在普拉提练习前调整好状态，进行适当的准备活动，争取实现训练的终极目标。

一般情况下，选用弹力带、健身球等辅助器材进行准备活动，可以帮助我们更好地理解并掌握正确的姿势。在日后进阶版的训练中，辅助器材的使用则可以达到提升训练强度和难度的效果。因此，辅助器材在训练过程中发挥着非常重要的作用。

经一些普拉提爱好者证实，准备活动在很大程度上帮助他们重新认识了普拉提运动，学会了如何更好地开展训练，进一步提高了自身的技术水平和身体素质。

例如，根据本书中的方式使用弹力带进行髋关节和腿部的训练（即“侧面动作”练习），不仅可以提升初期训练的效果，有利于日后高级训练的展开，而且训练本身也能带来许多好处。



弹力带的使用有利于肌肉的自然运动，可以预防肌肉的过载或损伤。

弹力带经济实用，方便携带，可随时随地使用，绝对称得上是真正的“口袋健身房”。在训练中，弹力带的适用范围也很广泛，普拉提中大量的动作都可以与弹力带相结合，其原理与人体肌肉和肌腱工作的原理相似，即通过负重以正确的姿势强壮身体。此外，弹力带还可以根据个人需求对阻力强度进行调节。鉴于弹力带的工作原理与肌肉的自然运动相似，所以可以有效减少负重训练对于骨骼和关节的损伤。

普拉提的创始人约瑟夫·普拉提（J.Pilates）也将弹力带的原理运用于普拉提大型器材的设计中。

健身球最初是理疗康复的一种辅助工具。使用健身球时，练习者需克服球体的不稳定性，保持身体的平衡，这有助于实现深层肌肉群的强

化。此外，健身球还有助于姿势的矫正，通过多种多样且令人愉悦的训练项目，提升练习者的本体感受与身体的自我认知。随着普拉提运动的发展，辅助器材的使用被不断引入传统技术中，为练习者的进阶提供了全新的途径。

为了全面理解普拉提技术，掌握基本概念和初始练习尤为重要。专业人士在实践中对普拉提的技巧和方式进行了持续创新，以帮助我们更好更快地开展训练，实现突破。

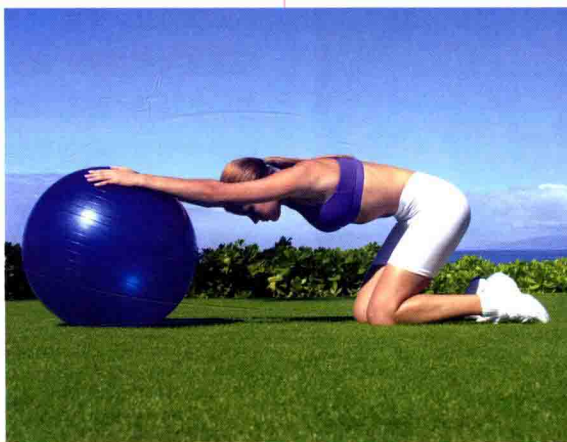
约瑟夫·普拉提最初设计的训练方法十分强调对普拉提垫的使用，之后又延伸至普拉提床（Reformer）、秋千架/凯迪拉克床（Cadillac）、稳踏椅（Wunda Chair）、梯桶（Barrel）等其他器材。练习者可根据自身的需求和情况，进行单独且具体的训练。虽然我们也可以使用弹力带、健身球和其他类似的辅助工具替代专业器材，但是由于专业器材的功能与康复机类似，可实现一系列的标准化训练，健身效果也更为显著。

现代普拉提中还加入了泡沫滚筒、平衡垫、转盘、迷你球等小型器材，通过对平衡感的训练，强化肌肉组织。普拉提技术能够实现对长期缺乏锻炼的深层肌肉群的刺激，为表层肌肉群的强化奠定基础，从肌肉结构解剖的角度出发，由内而外，打造强健体魄。

当今社会，我们常常对拥有结实的八块腹肌抱有迷思。然而，如果没有强而有力的深层肌肉（如腹横肌、腰肌、骨盆肌等）作为支持，除了拥有美学价值外，腹肌的实际意义并不大。现代人的运动观念过分强调对肌肉外形的维持，进而忽视了深层肌肉的重要性。而普拉提技术则将东西方的运动哲学相结合，具有内外兼修、强身养心的功效。

尽管如此，我们发现很多的运动中心或健身房的普拉提课程中，往往忽视了普拉提技术中的基础训练，甚至最根本的呼吸练习。或许是因为教练和学员们本身就缺乏良好的呼吸训练，如此一来，想要掌握普拉提的呼吸技巧更是难上加难了。可以说，今天的普拉提技术在很大程度上已经变成了健身减肥的“流汗”运动，与原本的理念相去甚远。我们应该认识到，普拉提是一项追求准确和完美的运动，通过吐纳、静心、凝神等多种途径，实现对身体的全面控制。

除了垫上动作以外，我们还可以使用健身球或其他辅助器材进行训练。





东方运动哲学中对于“修心”的强调是普拉提技术的关键。



如果我们在进行垫上运动或其他类型的训练时，没有采用正确的姿势或配合良好的呼吸，那么这些练习充其量不过是普通的健身运动，并不是真正意义上的普拉提技术，姿势的错误甚至可能导致对身体的伤害。

实际上，我们正在苦苦进行的所谓“锻炼”和“拉伸”都不是普拉提技术的重点，真正的关键点是在练习时采用的姿势和完成的质量。如果我们能在日常的训练中践行普拉提的哲学理念，那么我们便能深刻领悟普拉提的精髓，将其应用于任何一种体育运动或身体训练。在普拉提的练习过程中，我们可以对节奏进行调节，或缓慢轻松，或快速流畅，但必须时刻保持动作的准确度以及对呼吸和精神的控制。

中国传统武术的西化值得我们反思与借鉴。武术传入西方世界后，逐渐丧失了本身蕴含的哲学基础，因过于强调武术的实战作用和美学特征，忽视了凝神聚气、修身养性的重要性。精神的集中训练看似简单，实则不易，需要练习者投入大量的时间和耐心。在现代都市快节奏的生活中，身心兼修显得尤为困难。

我们并不否认竞技性运动的意义，相反，竞技性运动需要极为严苛的训练和强大的心理素质。然而，这种类型的训练往往较为激烈，易造成大量的运动损伤，竞技型运动员的黄金时间不过短短几年而已，可持续性较低。普拉提中对于意念的训练仿佛不断累积的财富，可以帮助我们磨练耐性和毅力，是现代都市人亚健康状态的一味良药。所以，我们建议在开展普拉提技术的任何一项练习前，深入了解相关的理论知识，这样才能更好地实践普拉提的理念、哲学和精神。若仅凭直觉对书本中的教学步骤进行机械的模仿，缺乏对于姿势、呼吸以及节奏的正确把握，往往会陷入普拉提训练的误区，欲益反弊。换句话说，教学书仅仅是开展训练的辅助工具而已。

与运动损伤的预防和康复训练一样，普拉提技术一直以来都是一项个性化的健身运动，因此，训练动作的准确性和适应度可以根据练习者自身的情况进行调整。最理想的状况下，每位学员需搭配一名私人教练员，为学员设计并制订专属的训练计划。当然，聘请私教的成本较高，或许并不适合每一位学员。尽管如此，我们仍应充分认识到普拉提技术不仅是一项热门运动，更是一种理疗方法。如果发生运动损伤或身体病痛，专业医生和理疗师会为患者进行相应的检查和治疗，而普拉提教练则可以通过一系列的针对性练习帮助患者重获健康。学员在进行集体课

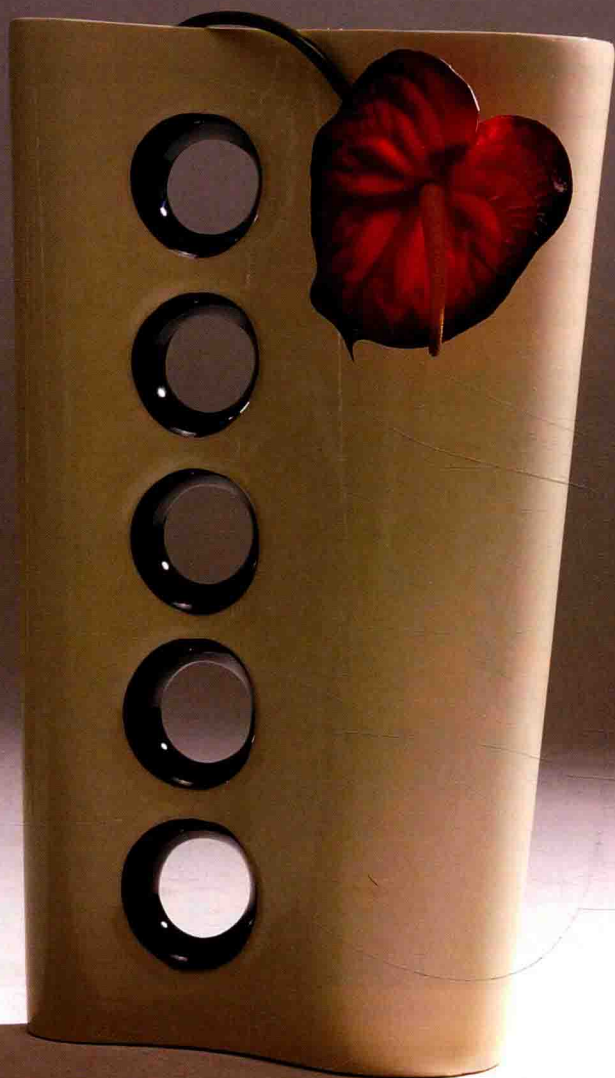
程时，由于教练需要照顾所有学员的学习进度，所以每位学员应抱有对自己负责的态度，专注于自身的训练，遵守教练的指导，避免姿势的错误，尝试当自己的老师和教练，时刻监督自我，保证每个动作的准确度与完整性。我们应学会关爱身体，凝神定气，磨练耐性，超越自我，逐步找到一条适合自己的健康之路。

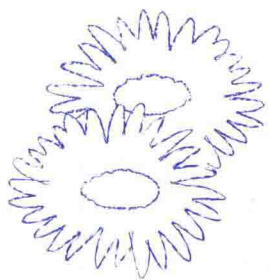
这本书的书名寓意着它是一本适合全民的普拉提学习手册，涵盖了从初级到高级不同难度的训练内容。无论是患有运动损伤、身体不便或年龄稍长的练习者，还是经验丰富、渴望挑战自我的普拉提高手，都将通过本书的训练方法有所收获。初学者可以根据自身水平选择适当的训练动作和姿势，循序渐进、步步深入；普拉提高手则可以在拓展训练的过程中，实现专业技能和身体素质的全面提升。

我们衷心希望本书能够尽绵薄之力，帮助读者在追求健康的道路上获得身心的和谐统一。

何塞·罗德里格斯







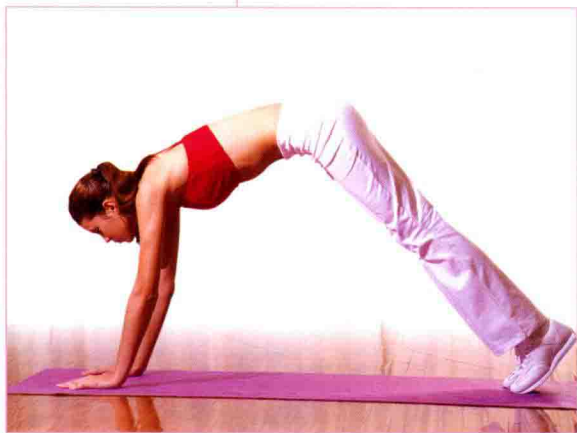
01 什么是普拉提技术



自从约瑟夫·休伯特斯·普拉提先生自创的“普拉提技术”（后文简称“普拉提”）问世以来，我们便获得了一套实用有效、适合全民的训练体系，帮助我们克服身体问题，改善个人健康。

如今，普拉提已成为风靡全球的运动方式。作为一项注重内外兼修的技能，普拉提动作柔和，不易对身体造成损伤，甚至可以达到理疗的效果。练习者通过普拉提训练，可以了解如何预防运动损伤，并逐步改善身体各部位的状况（普拉提对肩颈问题的缓解尤为显著）。在现代生活的快节奏下，普拉提还可以帮助我们释放精神压力，塑造完美体态。

普拉提是一项注重身体肌肉和全身协调的运动，通过对肌肉由内而外的锻炼，配合正确的呼吸方式，实现身心的和谐统一。同时，普拉提也是一种理解身体活动的方法，完美融合了中西方文化中的运动哲学，强调刚柔并济，相辅相成。



普拉提不仅能够提高身体素质，还能改善精神状态。

普拉提兼具力量训练和柔韧拉伸的功效，旨在通过一系列的功能性训练，强化虚弱的肌肉，恢复肌肉的力量，达到机体功能的平衡。此外，普拉提独特的训练方式不会给运动中易于受伤的关节和背部带来任何压力。

约瑟夫·休伯特斯·普拉提先生出生于1880年，自小体弱多病，患有哮喘和风湿热。然而，疾病的折磨并未影响普拉提对于体育运动的热情，反而成为他立志钻研人体结构、增强身心健康的动力，经过不懈的努力，小小年纪的普拉提就已经拥有了一副强健的体魄。在14岁那年，普拉提强壮得足以媲美人体解剖图中的模特了！成年后，他远赴英国，希望成为一名拳击手。在此期间，他通过实践自创了一系列的锻炼方法，这也帮助他获得了包括杂技演员、苏格兰场（伦敦警察厅的代称）保镖教练在内的多份工作。不仅如此，普拉提非常乐于挑战自我，还尝试了瑜伽、滑雪、健美等运动项目。

一战爆发后，普拉提不幸被拘禁。牢狱生活尽管艰苦，却提供给普拉提大量的“空闲时间”去梳理多年的知识积累，实践自己的健身理念。据悉，普拉提将自己的健身方法传授给狱中所有的拘禁者，成效显著。最令人惊奇的是，1918年大流感横扫世界时，这些拘禁者中竟没有一人感染疾病。战争结束的前几年，普拉提被安排在马恩岛的一家医院从事担架兵的工作。为了帮助长期卧床的伤者进行恢复性训练，普拉提将弹簧和滑轮安装在病床和踏板上，设计了第一批弹簧床。医生通过使用弹簧床配合治疗，见证了伤者的病情得到迅速改善。而这些神奇的弹簧床便是普拉提第一个训练器材的雏形，即后来为人熟知的“凯迪拉克床/秋千架”（Cadillac）。

战争结束后，由于欧洲局势动荡，普拉提决定移居美国，继续传播自己的健康理念与锻炼方法，并与他的妻子克拉拉在纽约创办了第一间

普拉提工作室。

“控制术”

“普拉提”是以普拉提先生的姓氏命名的，而普拉提生前将这一套自创的训练动作称为“控制术”，指的是不依赖器材而进行的垫上运动。之后普拉提又设计了各种弹簧或滑轮器材用以辅助训练。

最初的“控制术”共有500多种动作，注重以平躺动作为基础的训练，减少因垂直站立而产生的重力，避免对脊椎和关节造成太大的负担。练习者应首先侧重于水平方向的练习，随着训练的深入，合理利用器材，转向垂直方向的动作，并最终实现站立式动作的训练。

“控制术”以身心的平衡为基础，通过准确的动作、良好的呼吸、精神的专注，达到对身体的全面控制。

如今的普拉提结合了包括健身球、弹力带、拉伸器、滚轮在内的多种辅助器材，但是对场地要求不高的垫上运动仍然是普拉提的精髓，也是开展所有训练的基础。



垫上动作是普拉提的基础。

与舞蹈的不解之缘

20世纪20年代，普拉提来到纽约，将长期的经验和自己的理念糅合在一起，经过反复的实践与完善，创造了一套独特的运动方式和训练体系，也就是今天我们所理解的“普拉提”。直到1967年普拉提逝世前，他始终致力于推动这一技术的发展。

舞蹈表演者在日常的训练过程中，容易遭受运动损伤，需要长期卧床养伤，普拉提独创的训练体系能有效地改善他们的身体状况。因此，“控制术”在当时受到了纽约的编舞师和舞蹈演员（玛莎·葛兰姆、乔治·巴兰钦等）的大力推崇，巴兰钦甚至将普拉提垫上动作融入了著名的芭蕾舞剧《七宗罪》中。

玛莎·葛兰姆是最早在现代舞蹈中展现曲线美的舞蹈艺术家。早期的舞蹈表演，无论是优雅端庄的芭蕾舞，还是伊莎多拉·邓肯创立的现代舞，始终以人体脊椎的直立和挺拔为美。玛莎·葛兰姆打破了传统的审美局限，发展出以脊柱“收缩”为特点的舞蹈技法，利用腹部收放的

力量，展现人体曲线的优美。实际上，葛兰姆式舞蹈技法是身体最自然而原初的冲动，但却对现代舞的发展产生了深远的影响，葛兰姆也因此成为“现代舞之母”。值得一提的是，普拉提曾与葛兰姆在他经营的工作室里一起工作，普拉提将葛兰姆舞蹈技法中“C”形曲线的理念应用于“控制术”的各种训练中，尝试通过腹部的收缩与延展，增强脊柱的灵活度。

另一位著名的舞蹈艺术家罗曼娜·克雷扎诺夫斯卡在一次意外中伤及脚踝，伤病使她不得不暂别舞台。通过乔治·巴兰钦的引荐，她认识了普拉提，并决定尝试“控制术”的理疗方法。经过几次的治疗，她惊喜地发现自己的脚伤明显好转，不仅提升了身体的平衡感，还掌握了如何控制身体的技巧。从此，克雷扎诺夫斯卡全身心投入到“控制术”的系统学习中，并成为普拉提钦点的继承人。普拉提逝世后，克雷扎诺夫斯卡为了将“控制术”发扬光大，在原有的基础上进行创新，吸取了舞蹈动作的精华，借鉴了东方哲学的运动技巧，发明了大量的训练方法，并沿用至今。

约瑟夫·普拉提在1934年和1945年分别出版了两本重要的著作：*Your health*和*Return to life through contology*。在书中，他提出，“控制术”即我们所熟知的普拉提，是一种身心灵结合的锻炼方法，强调的是姿势动作、呼吸方式、脊椎的灵活度、体育水平和身体机能等各方面的平衡统一。

研读普拉提先生的著作，我们会发现他创立的训练体系是那个时代革命性的发明，也是现代理疗方法的奠基石。普拉提先生践行着发明家的伟大梦想，夜以继日地坚守在位于纽约第八大道（56街）的工作坊里，从事着关于训练器材的设计、制造和完善。“凯迪拉克床/秋千架”（Cadillac）是普拉提先生在一家医院服务时的发明创造，经过后期的改良，其效果完全不亚于今天理疗师们使用的康复机。“稳踏椅”（Wunda Chair）是普拉提先生在马戏团工作时的一项重要发明，其使用原理与桌椅相同，易于携带，节约

编舞师和舞蹈演员是普拉提最早的受益者。今天，任何人都可以通过普拉提改善自己的健康状况。





空间。普拉提训练中的其他器材，也大多借鉴了日常生活的简单物品，比如“梯桶”（Barrel）是从回收的啤酒桶演变而来（别忘了普拉提可是个地地道道的德国人！）；“魔力圈”的雏形是啤酒桶的钢圈；而一体化器材“普拉提床”（Reformer）则是从大型划船机得到的灵感。

正如我们所知，普拉提共有500多种动作，若配合器材，更是不胜枚举。作为一套诞生于上个世纪初的训练体系，普拉提不断革新着我们对于健身、体育和理疗的观念，直至今日仍然发挥着不可替代的作用。

舞者、演员和模特是普拉提最早的受益者，普拉提的训练方法让他们学会如何在举手投足间展现优雅，帮助他们有效地塑造完美身形、增强身体平衡。由于普拉提中独特的呼吸训练，管弦乐手也成了它的追随者。后来，普拉提又被广泛应用于体育运动员的日常训练中，是运动员保持肌肉弹性、预防运动损伤的绝佳选择。可以说，普拉提最大的特点便是在世界范围内拥有较高的普及率，不论年龄、性别或身体状况的差异，每位练习者都可以从普拉提训练中有所收获，实现保护肌肉、纠正形体或康复的目的。尽管如此，时下最流行的普拉提运动也是在近几年才渐渐受到人们的认可与推崇。我们应继续践行和推广普拉提的理念与方法，并确保自己所从事的训练对身心健康具有最积极的影响。

现代训练器材“魔力圈”仍然保留有啤酒桶钢圈的原始弧度。

