

Pilates with fit ball

窈窕曲线魔力美体



普拉蒂塑身抗力球

Sylphlike shape, charming figure

畅销美体塑身作家

Linda 著

柔韧 平衡 呼吸 冥想
普拉蒂 Pilates
结合古老瑜伽与现代舞蹈
的完美结合
雕塑线条
快速瘦身

风靡全球的魔力纤体运动 普拉蒂 pilates

+ 最走红的器材 抗力球 Fit ball

= 时尚有氧肌理运动 超速1周魔力瘦身

Pilates fit exercise is popular all over the world

The most popular apparatus - Fit Ball

Fashionable muscle exercise makes you slim in one week

目录 Contents

02 Part 1 走红健身界的新宠儿——FIT BALL

03 全方位的健身运动，显著功能走向健身界

◎ FIT BALL健身概念 ◎ FIT BALL简介表

04 首选FIT BALL的9个不完全理由

- ◎ 轻松雕塑身体曼妙曲线 ◎ 老少皆宜的可与游泳相媲美的“无重力”运动
- ◎ 训练平衡感、协调性及柔韧性 ◎ 神秘的“怀孕球” ◎ 端正不良的体态
- ◎ 全方位的健身器材 ◎ 非常简单易学 ◎ 安全性高，在家可训练
- ◎ 不占空间好收藏，还可增进家庭气氛

08 Part 2 时尚肌力运动——普拉蒂抗力球塑身新理念

09 席卷全球的超时尚运动普拉蒂

09 当普拉蒂与抗力球完美结合

12 帮你速配普拉蒂抗力球

13 学会正确呼吸

◎ 横隔膜呼吸法—氧气美女呼吸法 ◎ FIT BALL塑身呼吸法



18 Part 3 完美计划——普拉蒂抗力球塑身教室

19 训球教程，抗力球轻松上手

29 暖身运动

36 纤臂运动

50 瘦腿运动

56 美胸运动

61 细腰运动

66 收腹运动

75 翘臀运动

83 放松操

88 Part 4 轻松享瘦，

FIT BALL美人课外生活

89 塑身计划美人餐

◎ 活力早餐 蛋包水果 果果三明治

◎ 元气午餐 时果薏仁饭 水果外包

◎ 满足晚餐 葡萄丸子面 凤香披萨



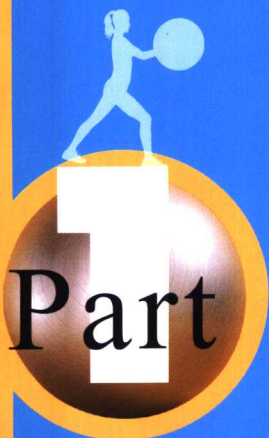


FIT BALL — NEW FAVOR OF THE FITNESS WORLD

走红健身界的新宠儿—— **FIT BALL**

肌力训练有很多种,使用哑铃、杆铃、杆片、FIT BALL、重量训练器材等辅助道具,都能达到训练肌力的效果。但在健身房中,许多私人教练却喜欢用FIT BALL来帮助运动的会员,让她们更快速地达成自己所设定的运动目标。

表面上看来, FIT BALL只是一颗尺寸较大的皮球,但为什么会如此地受到全世界专业私人教练的推荐呢?这颗大球到底具有怎样的医疗与运动的功能,使得它快速成为了走红健身界的新宠儿?



A

全方位的健身运动，显著功能走向健身界



FIT BALL健身概念

这个比小朋友玩的皮球大一点的FIT BALL，有着许多不同的名字。无论是被称为Swiss Ball、Gym Ball、Fit Ball……，都是这颗弹性十足的大球的名字，它在全世界的运动健身界，是一项非常常见的辅助运动器材。

不过FIT BALL一开始并非被用来健身，而是被用来辅助脊椎损伤的病患，作为复健矫正的用途。

1909年，瑞士的Dr.Susanne发明了Swiss Ball，也就是FIT BALL。她发现人类坐在这个有弹性的大圆球上，必须要使用身体躯干部位的肌力才能使其稳定平衡，借由有弹性的圆形球类不好控制的原理，Dr.Susanne将它运用在脊椎物理治疗上，成功地帮助许多脊椎受伤的患者恢复健康的生活，尤其对腰部、下背部伤害的患者帮助更大。这是因为脊椎受伤的病患，在治疗后的康复阶段，最需要锻炼能增加脊椎稳定性的躯干部位肌群，而一般的哑铃等器材的负重训练，通常都是针对四肢的训练，无法有效地训练身体躯干部位肌群。

但是FIT BALL运动却不同，只要坐在圆形的不稳定的FIT BALL上，我们很自然地就会运用躯干部位的力量，尝试去控制身体达到平衡稳定，很容易就训练到身体躯干部位的肌群。因此，FIT BALL能帮助脊椎复健的效用，很快地在复健界传开，而且被广泛利用。

FIT BALL所扮演的医疗角色，一直到1992年，一位运动员因为运动伤害接触FIT BALL之后，又始有了更多元的变化。

这位受伤的运动员在复健过程中发现FIT BALL本身的弹性及弧线，可以创造出许多不同的动作，可以同时训练肌肉耐力，还对身体的柔软度、协调平衡感等都有很大的帮助，因此将FIT BALL带入运动训练的领域。

此后，便看到许多在健身俱乐部运动的人，利用FIT BALL做伏地挺身、仰卧起坐等动作，不但让原来的运动不那么沉闷，还更具有挑战性，因此FIT BALL运动便快速走红全世界的运动界，成为教练们最受欢迎的健身辅助工具了。



FIT BALL健身简历

1909年

瑞士Dr.Susanna Klein-Vogelbach用于物理治疗，帮助患有大脑性麻痹之病患进行复健，增进儿童体适能、身体发展、肌肉协调，增强智力反应。

1970年

美国医药学界将其推广成为脊椎受伤者之复健使用工具，改善儿童坐姿及其他矫正型外科手术，训练脊椎稳定度。

1990年

全球健身界大力推广为健身瘦身器材，增进肌肉耐力、活动力、肌肉稳定性、平衡感操控、灵活性、姿势调整、矫正坐姿不良、预防上班族及学童坐姿伤害。

B 首选FIT BALL的9个不完全理由 9 REASONS FOR YOU TO CHOOSE FIT BALL

FIT BALL之所以这么受到运动人士的欢迎，是因为它的功能及优点实在太多，让人一认识它，就忍不住会爱上它。超越医疗康复领域的FIT BALL，开始涉足运动场合，更进一步地担任起塑身亲善大使的功能。主要的原因是：它超越了传统健身器材沉重乏味的形象，FIT BALL的球体鲜艳颜色及可爱好玩的圆滚滚的外型，给人愉悦的感觉，不像哑铃、药球等运动器材，会让人有莫名的运动压力。而在FIT

BALL上运动，让健身不再只是枯燥无味的跟着教练重复Onemore、Twomore的动作，或不断反复操作着相同的器材，它让运动有了完全不同的体验，改变了一般器械运动的乏味，让运动不再沉闷，变得有趣许多！

1. 轻松雕塑身体曼妙曲线

FIT BALL运动的动作变化性大，想要小范围地局部雕塑身材曲线，或是一次同时训练多个身体部位的大范围训练都能做得到，只要一颗FIT

9 reasons for you to choose fit ball

BALL, 就可以做到所有身体部位肌群的肌力或肌耐力训练。

2. 老少皆宜的可与游泳相媲美的“无重力”运动

FIT BALL 是对于老、中、青、甚至幼童者都适用的绝佳运动, 也无性别限制。从事FIT BALL 运动时, 你会感受到“无重力”的好处, 那种感觉和游泳相似; 在游泳时, 你的体重完全被水接收, 让你在运动过程中感觉相当轻松, 但是消耗脂肪的速度却比任何运动都快, 是慢跑的许多倍, 也是对长久不运动或是避免运动伤害的人最好的运动, 这就是所谓的“无重力”运动之一。

FIT BALL 操可以说是所有地上运动中, 最无重力、无负担的好运动之一, 对肥胖者来说, 绝对是最佳的安全运动器材。

3. 训练平衡感、协调性及柔韧性

身体坐在球上, 因为FIT BALL 会滚动的特性, 你必须运用身体躯干部位的肌肉力量来稳定身体, 还要发展平衡感, 才能成功地坐在球上而不摔下来。另外, 因为FIT BALL 的球面弧度及弹性十足的优点, 在FIT BALL 上做伸展动作, 可以轻松、舒服地完成, 而且做到的伸展角度更大, 对身体柔软度的训练效果很好。由此可知, FIT BALL 运动不仅能做肌力训练, 同

时还能训练平衡感、协调性及柔软度, 是一项多功能的运动训练器材。

4. 神秘的“怀孕球”

多做FIT BALL 运动, 对性生活的美满也有着增强的妙用。因为FIT BALL 的下半身操能增强耻骨肌及臀部肌肉强度, 有些夫妻因为做了FIT BALL 体操, 有了最佳的体能, 现在已经在准备迎接小宝贝的诞生了, 有人戏称FIT BALL 是“怀孕球”, 其中不是没有道理的!

5. 端正不良的体态

一般来说, 当人在椅子上坐久了, 就容易弯腰驼背、东倒西歪, 让肌盆腔肥大扩张, 再加上二郎腿一翘, 不但让下半身循环越来越差, 屁股跟着变大, 连脊椎都会变弯, 造成尾椎盘突出, 形成坐姿伤害。可是当你坐上FIT BALL 时, 只要你的坐姿不正确, 下半身不正, FIT BALL 就不会乖乖地停留在原地, 这时FIT BALL 就像你的贴身小老师, 随时提醒你姿势的正确与否, 特别是产后的女性, 更可以利用FIT BALL 来调整产后虚弱变形的身材。配合FIT BALL 下半身操, 更可立即得到帮助, 早日恢复美好身材。

6. 全方位的健身器材

因为FIT BALL 可以从事多样化的运动动作, 不同的健身需求, 以及不同的肌肉锻炼部位, 从事各式各样的训练动作, 不需要一天换一



种器材，只要一颗FIT BALL就可以帮你完成。

不论是单纯的肌肉伸展，或是进阶版的肌肉训练都可以，若想要挑战更高难度或是增加运动效果，搭配弹力绳、哑铃等一起运动，运动的部位将更广，效果也更明显快速。

7. 非常简单易学

只要几个坐球单脚抬膝动作，学会坐在球上的平衡稳定技巧后，就可以进行运动训练，完全不需做其他入门训练动作。通常一般人面对FIT BALL，即使没有教练在旁指导，只要对球没有恐惧感，都可以轻松地用自己的领悟能力学会在球上的平衡稳定技巧。

8. 安全性高，在家可训练

在球上做运动，除非是因为自己不小心滑倒撞到家具而受伤，不然姿势错误或是动作施力点不当，顶多只会减低你的运动效果，并不容易受到运动伤害，几乎可算是没有危险性的安全运动。也因此，FIT BALL运动适合全家大小，只要家中有一处可以止滑的地板，且有足够让你横躺的空间，就可以在家开始FIT BALL运动了。

9. 不占空间好收藏，还可增进家庭气氛

FIT BALL还具有好收藏、不占空间的优点，使用时就充气，不用时就泄气，收纳空间很小。原本不想外出运动的老人家，现在在室内也可以自己活动了。若有机会到户外呼吸新鲜空气时，别忘了把FIT BALL带去，尤其是亲子两代一起做FIT BALL操，可以增进彼此的感情，大人不要只是站在一旁看，放任小孩自由地玩耍，透过FIT BALL的运动，大人不仅可以改善肥胖的困扰，小孩的平衡感及灵活度绝对会比同年纪的小孩来得强。

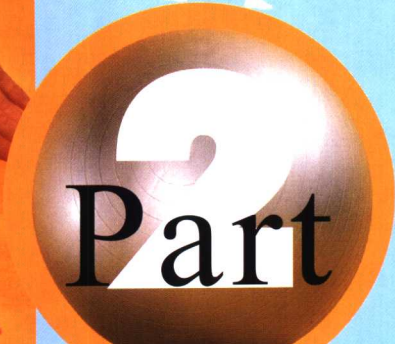




FASHIONABLE MUSCLE EXERCISES

时尚肌力运动—— 普拉蒂抗力球塑身新理念

普拉蒂原名为
Joseph Pilates,
是一名德国人于
1926年发明的一种
运动健身体系一种
静力性的健身运
动。



2
Part

席卷全球的超时尚运动普拉蒂

PILATES BECOMES FASHIONABLE AROUND THE WORLD

普拉蒂原名为Joseph Pilates，是一名德国人于1926年发明的一种运动健身体系，一种静力性的健身运动。西方人一向注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜伽和太极。普拉蒂吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。这种综合耐力、平衡和伸展的练习，其精华已沉寂了一个世纪。最初普拉蒂只运用于两大领域，即专业舞蹈团体进行肌肉的训练和医疗机构病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。如今又重新露面并吸引了全世界的眼光，特别是其卓著的健身、塑身功能让越来越多的人着迷，仅美国就有470万民众的参与。2004年，这种运动参与的主题仍然是女性（多以塑身为主），人

数占据了整体参与者的90%，而其中67%的普拉蒂练习者是第一年参加练习。

普拉蒂看上去似乎与我们熟知的瑜伽训练方式相近，因此很多初练普拉蒂的学员常常把普拉蒂与瑜伽混肴，虽然这两种训练方式都是静态的修复性训练，但是它们是完全不同的两种静态训练方式。普拉蒂自发明以来，随着现代社会的发展，它不断进行了一些人性化的改善，融入了瑜伽、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉蒂的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，训练时的呼吸方式为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。

B当普拉蒂与抗力球完美结合

UNITE PILATES AND FIT BALL PERFECTLY

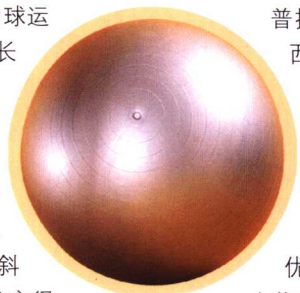
将普拉蒂的动作、呼吸及冥想与FIT BALL运动柔韧、平衡的特点有机结合，在抗力球上进行舒缓却强效的肌力训练，从而达到伸展脊柱、拉长韧带、改善脊柱生理功能的作用，这便是普拉蒂抗力球。

普拉蒂抗力球对人体脊柱和腰椎功能的改善主要是经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，而脂肪是没有形态的且体积大，肌肉是有形态的且体积小，所以肌肉功能的发展改善可以达到减脂塑身的效果，尤其是女性的腰腹部位会渐渐地堆积起厚厚的脂肪，以伸展和拉伸为主的普拉蒂抗力球运动就是一种不错的减脂方法。

另外普拉蒂抗力球运动把东方的柔和西方的刚

毅二者之长合二为一，它的动作缓慢，而每个姿势都必需和呼吸协调，所以普拉蒂抗力球运动适合任何年龄，特别是缺少运动、长时间需要接触电脑和朝九晚五的上班族。伸展也是PILATES-FIT BALL中主要训练之一，其特殊之处就是肌肉不会经运动后导致发达，而是通过对身体核心部位（尤其是腰部和腹部肌肉，包括腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌）的锻炼，使脊柱变得柔软有韧性。所以PILATES-FIT BALL运动不但改善了



身体线条，还对矫正颈部和脊髓起到好的效果。

普拉蒂抗力球运动结合了瑜伽和体操等东西方的精粹，可以加强人体核心、拉开脊椎、强化肌肉、增加身体敏锐度与弹性，而且对背部、膝盖、臀部、肩膀这些部位很有帮助。所以除了专业舞者与一般人借此加强肌力、增加柔软度、改善身体姿势，使身体语言变得更优雅、更自在外，现在许多物理治疗中心也将普拉蒂抗力球运动的技巧运用在保健、康复上。

塑身减肥

经常做PILATES-FIT BALL的其中一个主要益处是体态变的流线型。这些运动是为促进肌肉群之间的平衡及伸展身体而设计。你的肌肉逐渐加长而能动中心的肌肉亦接连不断地发挥其功能，从而改善你整体的身型及姿势。

美容护肤

PILATES-FIT BALL的腹式呼吸法对内在健康有绝佳效果，增加身体含氧量、提升血液循环，使整个人气色和肤质都会变得自然。

提升气质

罗马不是一日建成的，长期练习PILATES-FIT BALL可以帮助身体找到最自然最正确的姿势，加强身体的协调性和灵活性，修正平日不良习惯导致的身体扭曲变形等现象，使肢体语言变得优雅，提升自身气质，让你魅力四射！

松弛身体

现代人度日的方式都是坐在办公桌前、上网、驾驶、看电视及在通勤和工作时以不舒服的姿势站着。结果，身体变的越来越僵硬，经过劳累的一天，PILATES-FIT

BALL对伸展与松弛你的身体起奇妙作用。假如你经常进行锻炼跑步，你便需要更进一步的伸展，因为经常及过度的活动都会令肌肉缩短。

平衡身体

PILATES-FIT BALL对于平衡均匀你的体型有很大的功效，大部分人的身体都是其中一边比另一边发达。举例来说，出现其中一支胳膊比另一支胳膊长，或其中一只手的肌肉比另一只灵活。通过练习PILATES可以改善以上状况。

排毒净化

“把空气由你的肺挤出”。PILATES-FIT BALL相信吸气和呼气能释放导致怠惰及疲劳的毒素。现在已普遍地认为运动期间有效地呼吸能改善你体内的血液供应，从而提升你的警觉性。PILATES-FIT BALL运动有助平静杂乱的思维及净化思想。

缓解压力

我们有时会遭受压力，许多人都体会到运动期间若能集中精神，正确地呼吸及用意志占据身体，将有效减轻压力所带来的影响。

[FIT BALL功能简表]

3-8岁

增加幼童的肌肉协调、肌耐力，矫正坐姿不良、骨盆不正，可作为益智玩乐器材，训练大脑反应及平衡系统，消耗脂肪，增进亲子互动，增强感觉统合能力。

8-12岁

增强肌肉稳定性、肌耐力，矫正坐姿不良，训练大脑反应及平衡系统，消耗脂肪，增进亲子互动。

12-45岁

加强肌肉耐力，塑身瘦身，平衡稳定身体，伸展肢体，增强本体感受运动，促进脊椎稳定性，改善不良姿势，增长全身协调功能，舒减压力，缓和情绪，加强肌肉强度及体适能，增进两性关系。

45-70岁

预防老人痴呆症，防止肌肉老化、肌肉僵硬，舒展关节，矫正脊椎，提升心肺功能，保持反射功能，促进神经肌肉本体感受，舒减压力，开朗身心。

特殊族群

如果你有特殊病案、先天性遗传疾病（Proprioceptive neuromuscular facilitation）

等，要先询问你的医师，这样才能从事Fit

Ball及任何运动。

C 帮你速配普拉蒂抗力球

HOW TO CHOOSE PILATES FIT BALL



坊间所看到的球好像都有些不同，除了颜色之外，还有尺寸跟外型的差异，无论是谁都可以用同样的球吗？有什么选择？该怎么选？到底哪种球最适合自己的呢？看完底

下的FIT BALL私密档案，你将更了解FIT BALL，并且能轻易地分辨出哪个FIT BALL和你最速配！

[FIT BALL小档案]

球面 当你在挑选FIT BALL时，你会发现基本上球面会有两种，一种是圆圈纹路，另一种则是颗粒突起状。

这些纹路及颗粒的作用都是止滑及提高抓地力，当你在球上进行运动时，稳定度与抓地力将会协助你动作更流畅容易，因此球面的纹路是否清晰、连续，也是决定这颗球品质好坏的因素之一。

颜色 市面上販售的FIT BALL颜色选择很多，一般最普遍的是红色、绿色、白色等，可以依照个人喜好购买喜欢的颜色。

什么颜色不会影响到实际运动效果，不过却会对运动力产生影响，如果你喜欢这颗球的颜色，会让你更容易想要持续运动计划，反之，如果你选了一颗自己不喜欢的颜色，很可能会因心理上的排斥而中断运动。

需要注意的是，有些厂商販售的FIT BALL是透明的，虽然透明球的厚度与不透明球的厚度相同，差别只在是否上漆，只有视觉上的不同而已，但是对于对透明球有恐惧的人（害怕气球的人），应尽量避免选择透明的FIT BALL。

尺寸 FIT BALL的颜色可以依个人喜好选择，但是球的尺寸大小可就要依个人身高来决定，目前市面上较普遍的尺寸有三种，以球的直径大小分类，分别有55厘米、65厘米、75厘米，身高不同，选球尺寸也不同。

身高 VS FIT BALL尺寸

尺寸（直径）	55cm	65cm	75cm
适合身高	155cm以下	156cm ~ 170cm	170cm以上

D 学会正确呼吸

BREATHE CORRECTLY



氧气对我们人体新陈代谢的所有过程是极其重要的。只有当我们放松地呼吸，我们的身体才可能得到足够的氧气供给。

虽然只是单纯地吸气与吐气，但却有着完全不同的身体循环表现：每个人每天的呼吸次数约22,000次，但是做到正确、有效的呼吸次数，大概未超过10,000次，而根据美国报导显示，有2/3以上的人不会正确的呼吸。因此，正确且自然的呼吸是进行PILATES—FIT BALL运动之前不可忽略的一个重要步骤。

● [普拉蒂呼吸法—氧气美女呼吸法]

当我们在呼吸的时候，吸吐的运动带动横隔膜动作，横隔膜呼吸法因此而得名。

横隔膜呼吸不同于浅短的呼吸，它是以最少的力气得到大量的新鲜空气。当横隔膜移动时，会先浮到胸腔，然后再往下压降到腹腔内，此时腹腔的器官会被挤压、按摩且沉浸在新鲜的血液与氧气中，当我们吸气时，横隔膜降到腹腔，使腹腔壁向外凸出，也就是肚子鼓起来的样子，吐气时，空气排出体外，横隔膜回到原来位置，肚子就向内缩了。

这种呼吸法是让空气填满胸腔及腹腔，做到完整的呼吸程序，也就是一般所谓的腹式呼吸法。当身体的含氧量提高，自然神清气爽精神好，气色也会更红润，情绪也因此愉快，想当氧气美女，横隔膜呼吸法当然是必须好好学习的功课。

★ 横隔膜呼吸法

1) 背着地面躺下，将右手搁在胸腔上，左手放在肚脐上。

2) 接着呼气，作为准备姿势。

3) 吸气，让空气深深地流进肺部。这时，横隔膜下降，进入腹腔。这时将觉察到左手下面的腹壁是怎样逐渐升起的。

4) 用鼻子呼气，把左手轻柔地压在腹壁上。

注意调整

重复呼吸和吸气12次。

然后将左手搁在胸腔上，右手放在肚脐上，并再次进行呼吸12次。

★ 增加横隔膜的力量

1) 仰面躺在地下，放大约500克重的书在腹部上面，作腹部深呼吸，书本升起。

2) 呼气时，书本又下降。

注意调整

每周将书本的重量增加大约500克，直到书本重量达到3~4千克为止。



学会 正确呼吸

BREATHE CORRECTLY