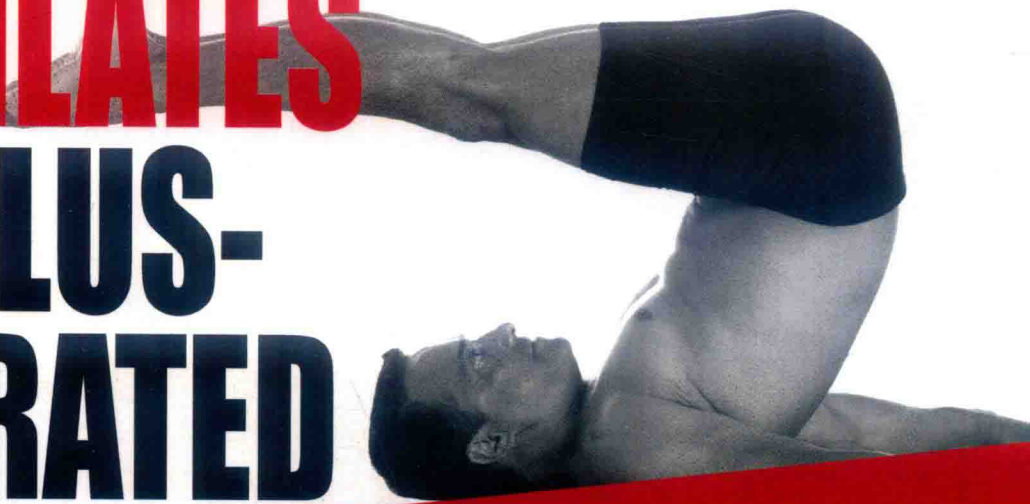


“没有人比鲍西亚·佩奇更懂普拉提的好处。”

——24 Hour Fitness前任副总裁 英格丽德·欧文 (Ingrid Owen)

PILATES ILLUS- TRATED



普拉提 动作练习全图解

[美] 鲍西亚·佩奇 (Portia Page) 著
张展鹏 徐靖 译

PMA国际认证普拉提教练 专业
BBU普拉提培训机构培训师 打造



420幅真人演示精准动作分解图 ●

107项垫上普拉提和器械普拉提练习 ●

17种自由组合式普拉提健身方案 ●

唤醒健康肌体的**力量、柔韧、平衡** ●



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普拉提

PILATES 动作练习全图解

[美] 鲍西亚·佩奇 (Portia Page) 著
张展鹏 徐靖 译

ILLUSTRATED

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

普拉提动作练习全图解 / (美) 鲍西亚·佩奇
(Portia Page) 著; 张展鹏, 徐靖译. — 北京: 人民
邮电出版社, 2018. 6 (2018. 9 重印)
ISBN 978-7-115-48136-8

I. ①普… II. ①鲍… ②张… ③徐… III. ①健身运
动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第056970号

版权声明

Copyright © 2011 by Portia Page

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.

保留所有权利。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、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

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

力量与柔韧是肌肉训练中两个同等重要的部分, 普拉提运动兼具锻炼肌肉力量与发展身体柔韧性的功能, 这将极大地改善现代都市人久坐不动引起的颈椎、肩膀、腰肌的不适症状。本书从普拉提运动的益处、历史、规则讲起, 超细致图解了普拉提的热身动作、垫上动作和器械辅助动作练习, 无论是初学者还是进阶者都可以依据详细的动作步骤指导轻松练习。与此同时, 本书还提供了17种可自由组合的普拉提健身方案, 包括普拉提减脂、普拉提核心训练等内容, 这会帮助每一位健身爱好者从普拉提运动中切实获益。

-
- ◆ 著 [美] 鲍西亚·佩奇 (Portia Page)
 - 译 张展鹏 徐 靖
 - 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: 15 2018年6月第1版
 - 字数: 342千字 2018年9月北京第3次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2016-10045号
-

定价: 80.00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

第一次接触普拉提，是我参加全美健美操锦标赛那年，我的朋友兼导师——布鲁诺·波萨蒂向我们团队介绍了普拉提，当时我就想：“我干吗不试一下呢？它还能给我带来什么伤害不成？”它确实比直接躺在地板上、劈叉或是做俯卧撑要好，而且通过普拉提健身可以让我感觉更好。做这项运动可以让人更加积极乐观，这是一种非常直观且很有益处的锻炼形式，它将我的身体从持续运动的剧烈冲击和落地而造成的肌体损伤及疲劳中解救出来。我从来没有想过，不久之后我会成为一个普拉提爱好者，并运用普拉提的运动原理指导自己的健身，更不用说担任其他训练者的健身教练了。

我发现，普拉提已经深入到我生活的方方面面了，而且我很快意识到，普拉提的运动原理让我有了更好的人生态度，更清晰的思路，还有一个有效提高健美操、自行车、跆拳道和力量训练教学能力的强健体魄。普拉提健身法启发我如何成为一个更好的教练、一个更好的老师、一个更好的指导员，因为它的运动原理与我在教学过程中发现的某些道理不谋而合。正是因为那一次偶然的接触，它成了我毕生追逐的梦想，让我能够凭着直觉对自己正在做的事和为他人的教学付出热情。在第一次将普拉提引入韩国首尔的专题研讨会上，给一组年轻的私人健身教练和团体课教练做指导的时候，我意识到这就是我想要做的事，也正是我想要贡献给世界的。写这本书让我的这一诉求得以实现。

刚接触普拉提时，最专业的健身爱好者都会望而生畏。但经过一段时间，对它有了一定的理解之后，很多动作做起来就更顺畅、更轻松了。日常练习普拉提有很多益处，既能放松身心，也能振奋精神，这取决于你锻炼的风格和节奏。不管你是普拉提初学者，还是仅仅对它感到好奇，本书都能够给你很多有用的建议，并手把手地教你如何将普拉提融入日常生活中。

本书中，我们将介绍 100 多种普拉提练习动作的细节并配以图片，同时还引入了 17 种当下就可以开始的普拉提健身方案。书中通过不同的身体运动起始位置，将所有的普拉提练习动作进行了详尽的分类，每一种练习动作的图片指导都详细地展示了从起始动作开始，随着不断调整 and 变化挑战不同难度的动作，直到动作结束的过程。每一项练习动作的益处、禁忌、起始姿势及动作的呼吸指导都详细指出，每一项运动都给出了逐步指导，并着重强调了每一个动作的重点及难点。

第 1 章主要讲的是普拉提的历史、益处、运动原理以及如何开始练习普拉提等内容。

关于普拉提的历史的篇幅相对简短，但会让你印象深刻，这对于了解普拉提的发展和演变来说是非常重要的。我们还讨论了普拉提对身心的益处，从而能够让你在练习普拉提的过程中，理解并接受其产生的相应变化。

要从学习如何正确呼吸以及如何通过呼吸影响每一个动作的有效性和连贯性，来开始你的普拉提健身历程，从而保证轻松有效地进行训练。掌握呼吸的技巧能够从很多方面辅助你的训练，从助力每一个动作，到挑战不同的姿势，再到保持一个姿势，以及从这个动作中得到锻炼等。

本书第2~10章详细介绍了100余种普拉提练习动作，每一个练习动作都配有详解图片，从动作的起始，到动作的变化，再到动作的结束，都给出了明确的指导。这些图片能指导你尽快找到正确的姿势，并能够帮助你通过有节奏的运动过渡到动作最终结束。普拉提运动是根据起始动作的身体位置来分类的：站姿热身和拉伸运动、跪姿运动、侧卧位运动、俯卧位运动、仰卧位运动、坐姿运动。你将会了解每一个动作对健身的帮助以及相关禁忌。对于本书中提到的每一个动作的中级或高级版本所面对的具体问题和挑战，都做出了详细的解答。虽然大多数动作都是在健身垫上集中练习的，但有些运动还是需要借助类似健身球、普拉提环和弹力带等小型的健身器械。这些器械能够刺激身体的不同部位，对普拉提的健身效果起到补充作用。

完成一系列的垫上运动之后，第8~10章将着重介绍使用健身球、普拉提环和弹力带进行的普拉提运动。虽然约瑟夫·普拉提没有运用健身球和弹力带（这些都是普拉提领域新的发展成果），但跟普拉提环一样，从发展身体的稳定性，到增加动作的难度，这些器械都会有很多益处，在一定程度上，它们能够增加和改善传统普拉提运动的效果。在某些情况下，这些器械还能通过挑战核心肌肉或四肢肌肉，或者通过增加运动强度来增加运动难度。换个角度看，借助器械的练习动作更容易满足各个层次健身者的不同需求。每一个借助器械的练习动作又都被划归到站姿、坐姿、侧卧位、俯卧位和仰卧位等不同的类别中。每一个动作，借助健身球、普拉提环、弹力带等，都能提供多种不同程度的感觉，也能多方位调整前面几章描述的部分普拉提动作。每一个辅助器械的使用都有相应的安全规范标准，也附有更高级的动作细则。这些精选的器械都是普拉提运动所能借助的非常棒的工具，它们能够给你的运动提供多样性和趣味性，同时还为循序渐进地增加运动难度或开始做系列动作搭建了一个通道。

第11章详细介绍了17种从个人训练项目中组合的普拉提健身方案，包括减脂方案、上午和下午的训练方案、全身性的训练方案以及健身球辅助进行的高级普拉提训练方案等。它们是按照类别或标题名称的顺序排列的。这些全方位的训练方案能够满足各种层次的健身者的需求，帮助他们在任何不可抗力造成的有限时间内进行运动。完成一项运动的时间因人而异，它取决于你当前的健身水平，以及完成每一项运动的分解动作的快慢。在我们列出的这些训练方案中，每个人都能找到一些自己想要的东西。这些运动方案中也包含了完成各项运动大约需要的时间、所需借助的健身器械以及适合自己的日常锻炼强度等。

请记住，当你在练习普拉提的时候，要尽可能准确地完成每一个动作，留意身体所能

做出的每一个变化，有条不紊地完成每一个动作，循序渐进地通过每一次突破达到预期的效果。坚持是非常重要的，正如约瑟夫·普拉提所说的：“在做第 10 组的时候，你就会有一种前所未有的感觉；做第 20 组的时候，你就能够看到身体上的变化；而当你做到 30 组的时候，你将开始拥有一个全新的肌体。”

我非常有幸能够周游世界去做关于普拉提的指导教学，并将这种奇妙有趣的运动形式传播到世界各地，让大家都能够熟悉并接纳普拉提。在旅途中，我发现普拉提的适应面相当广泛，它能够满足各种人群的运动需求——男女老少、专业运动员以及非职业运动员。不管在哪里，你都能够轻松地练习普拉提，并且从中感受到它的深远影响和益处。它是一种每个人都能够说、做、完成的运动。

本书将全程引导每一个爱好健身的人从初学普拉提到忠实爱好普拉提，再到从普拉提中切实受益。你只需要享受这一过程，挺胸抬头做好准备！

致谢

本书凝结了太多人的心血，他们用不同的方式为它做出了贡献。感谢 Human Kinetics 出版社给我提供编写本书的机会，并在整个编撰过程中对我保持了极大的耐心以及教给我写作技巧。感谢我的普拉提启蒙者布鲁诺·波萨蒂和我的教练兼朋友诺拉·圣·约翰——一个勇敢无畏的健身领域领航者和指挥者。感谢我此生最敬重并爱戴的永远的好朋友莉兹贝思·嘉茜亚和朱迪·金，感谢她们做我的模特并拍摄了详尽真实的分解动作图；感谢你们在我撰写关于身体平衡性的内容时为我的思绪提供了一个出口，让我能够有机会把我心中所想呈现给全世界。感谢保罗·博迪，作为一个出色的摄影师，他为本书中的每一个模特拍摄出这么出色的照片。感谢本书的模特布鲁诺·波萨蒂、贝丝·普拉德森和莉兹贝思·嘉茜亚，他们是如此耐心且才华横溢。感谢我的家人，特别是我的妈妈和姑姑，感谢她们对我的爱和支持，以及提出了非常棒的女性视角的建议，更重要的是，她们在我心中种下了永不磨灭的信仰。此外，我的哥哥、嫂子以及孩子们也常常给我带来很多快乐，让我能够欢笑不断，记住生活中每一份简单的快乐。感谢我的客户和学生，这些年他们一直提醒着我，我是在做着世界上最伟大的工作。

特别感谢我出色的男朋友和搭档盖瑞·胡恩，还有我们的狗狗——奈瑟尔，感谢他们的付出和信任，感谢他们在过去的一年里，在我不眠不休、不知周末为何物地奋笔疾书，甚至忘记了家庭郊游时，一直陪伴着我，从无怨言。当我觉得自己无法继续的时候，他们给我鼓励，缓解我精神上的压力，让我重新感到轻松快乐。另外，我所有的努力都是为了使我的祖母科琳·艾伦·华莱蒂感到荣耀，她常常提醒我，正如威廉姆·厄恩斯特·亨利在 *Invictus* 一书中所说的：“我是我命运的主宰者，我是我灵魂的导航者。”

目录

第 1 章	普拉提的艺术与实践	1
	普拉提的益处	2
	普拉提的历史	3
	普拉提的运动原理	4
	横式呼吸	5
	骨盆底肌运动	6
	正确的身体姿势	6
	锻炼时间的选择	9
	饮食注意事项	9
	安全性	10
第 2 章	站姿热身运动和拉伸运动	11
	调整普拉提初始站姿	12
	肩部热身	13
	提踵深蹲	14
	手臂伸展	16
	腿部伸展	18
	骨盆时钟	20
	向下卷动	22
	耸肩运动	24
第 3 章	垫上跪姿运动	25
	婴儿式	26
	双臂外旋	27
	斜向收缩	28
	猫牛式	30
	跪姿摆臀	31
	胸骨下垂	32
	跪姿侧向踢	33
第 4 章	垫上侧卧位运动	35
	风车式	38
	侧卧抬腿	39

侧卧单腿画圈	40
侧卧前踢	41
侧卧点地	42
侧卧单腿蹬车	44

第5章 垫上俯卧位运动 47

反向伸展	48
股四头肌伸展	49
俯卧单腿后踢	50
泳式	51
双腿后踢	52
天鹅下潜	54
俯卧撑	55

第6章 垫上仰卧位运动 57

单腿画圈	60
骨盆卷动	62
一百次	64
仰卧卷起	66
单腿伸展	68
双腿伸展	70
直腿交替伸展	71
双腿直伸展	72
十字交叉扭转式	73
V字形体	74
肩桥	76
反向卷腹	78
螺旋式卷动	79
颈部拉伸	81
剪刀腿	83
脚踏车	85
折叠刀式卷腹	87

第7章 垫上坐姿运动 89

脊柱拉伸：前伸和侧向拉伸	90
美人鱼式	92
足部系列动作	94
滚球式	97
侧向屈体	98
分腿滚动	99
脊柱扭转	100
锯式	102

海豹式	104
回力式	105

第8章

健身球辅助运动 107

坐姿定点弹跳	111
坐姿弹跳踢腿	112
坐姿弹跳抬手	113
坐姿骨盆时钟加伸展	114
仰卧位卷起	116
仰卧位传球	118
仰卧位肩桥	120
仰卧位“一百次”	122
仰卧位单腿伸展	123
仰卧位双腿伸展	124
仰卧位直腿交替伸展	125
仰卧位双腿直伸展	126
仰卧位十字交叉扭转	127
俯卧位球上天鹅式下潜	128
俯卧位球上泳式	129
俯卧位球上屈体	130
俯卧位球上俯卧撑	132
侧卧位抬腿	133
侧卧位单腿画圈	134
侧卧位单腿前踢	135
侧卧位单侧翻转	136

第9章

普拉提环辅助运动 137

单腿站立平衡运动	139
单腿站立腿部多方向组合运动	140
双腿站立手臂多方向组合运动	142
仰卧位卷起	144
仰卧位反卷	146
仰卧位单腿伸展	148
仰卧位双腿伸展	149
仰卧位双腿直伸展	150
仰卧位十字交叉扭转运动	151
仰卧位V字形体	152
俯卧位天鹅下潜	154
俯卧位单腿后压	155
侧卧位单腿下压	156
侧卧位向上拉环	157
侧卧位腿画圈	158

侧卧位蹬车运动	159
侧卧位点地	160

第10章 弹力带辅助运动 161

站姿伸展运动	166
站姿侧弓步手臂组合运动	168
站姿前弓步手臂组合运动	170
坐姿脊柱扭转	172
仰卧位单腿伸展	173
仰卧位直腿交替伸展	174
仰卧位双腿伸展	175
仰卧位钻石式蹬腿运动	176
仰卧位翻卷	177
仰卧位折叠刀式翻卷	178
仰卧位控制平衡运动	180
俯卧位蹬腿运动	182
俯卧位天鹅式胸部伸展组合运动	184
俯卧位系列运动	186

第11章 普拉提健身方案 189

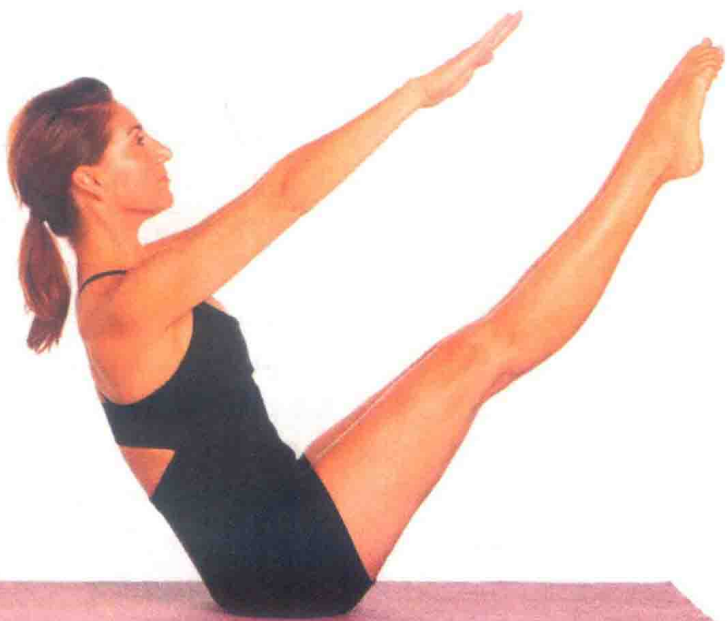
柔韧性训练方案	191
活力清晨训练方案	193
轻松午后训练方案	195
缓解压力训练方案	196
下背部训练方案	198
核心部位基础训练方案	200
纠正体态训练方案	202
减脂训练方案	205
塑形训练方案	208
健身球辅助训练方案	211
普拉提环辅助训练方案	212
弹力带辅助训练方案	214
器械辅助综合训练方案	215
全身训练方案	218
上肢集中训练方案	222
下肢集中训练方案	224
核心部位高级训练方案	226

- 关于作者 229 •
- 关于译者 230 •

第 1 章

普拉提的艺术与实践

普拉提是一种即使每天只做一点，也给你带来不可思议的效果的健身运动。它是一种通过加强肌体平衡性和敏捷性，正确运用呼吸的方法，以及加强核心肌肉的稳定性和力量等方式，对身体进行拉伸，从而强健体魄的运动。约瑟夫·普拉提参悟了一套强健体魄从而强健思维的健身理念：“身体健康是人生幸福的首要条件”。经过一系列的普拉提运动后，你就能够体会到如何通过正确、流畅的动作，帮助思维和身体都获得良好的发展。



普拉提的益处

普拉提（约瑟夫·普拉提称之为“肌肉控制”）的好处，引用它的创造者所说的话，可以很好地总结为：“通过肌体的均衡发展，实现对肌肉的多方位控制，不断纠正错误的姿势，恢复身体的活力，增强思维活性，提升精神面貌”。

普拉提，现在是一个家喻户晓的名词，它能够让你经过相对较短的锻炼之后，站得更直更高，看上去更精神，不管是哪个年龄段的人，也无所谓什么样的身体状况，都能够轻松完成它的每一个动作。普拉提可以在家进行，也可以在瑜伽工作室或是健身中心进行，甚至在世界各地的康复理疗诊所都设有这项常规运动，以帮助肌体受损的人们慢慢恢复肌体活性，增加身体的灵活性和力量，提高整体健康水平。普拉提的好处还有很多，但是下面这几项应该是最为常见的了。

1. 唤醒肌体的感官意识
2. 锻炼出强壮的瘦长型肌肉
3. 可以更轻松、更敏捷地做动作
4. 增加身体的柔韧性
5. 强化整个核心肌肉群
6. 改善整体的体态

这6个好处有助于开发出一个更健康、更有活力的身体，同时也能在思维和精神层面搭建起更深的连接和羁绊。

通过普拉提的日常练习，每一个动作精准到位的呈现，能帮你开发出非常敏感的身体意识，这对于从锻炼中获得最大收益来说至关重要。一旦你开发出了自己的身体意识，就可以慢慢地蓄积力量了，这种力量是在瘦长型肌肉纤维的形成过程中产生的，而且并非短期内的大量蓄积，而是顺其自然地产生。一旦肌肉开始朝着这个方向发展，就会逐渐变长且慢慢有力量，身体做出的每一个动作，不管是小动作还是大幅度的运动，都会更加优雅，更容易做出来，且健身效果更好。

普拉提还能全面提升身体和四肢的柔韧性，反过来又有助于动作的顺畅性，同时也将缓解背部、髋部和肩部等部位在运动过程中的紧绷状态。增加核心肌肉的力量是普拉提运动最大的目标，也是能够获得的最大益处，因为肌体的一切运动都是从身体的核心部位或者说“动力仓库”开始，继而逐渐发展并运行起来的。如果一个人有强大的“动力仓库”，就能顺其自然地锻炼出强壮的四肢和各个器官。

普拉提另一个突出的优势就是纠正体态，并能在首次体验就有很明显的改变。姿势上细微的差异，如头部和颈部稍稍向后或向上移动，双肩后缩，向上提拉胸腔使之远离臀部等，都可以给健身者的外在形象和行为习惯带来巨大的变化。在做过第1组普拉提运动后，或是第10组或第20组之后，人们常说的一句话就是：“感觉比之前好很多了！”事实上，他们不仅仅是感觉更好了，而且行动也更敏捷了，形象上也有所改善。最显著的改善是身体

姿态方面的。挺拔站立时，你会感觉更自信，动作也更轻松。良好的姿势几乎可以立刻帮助你缓解背部的疼痛感，这正是我认为普拉提最美妙的所在。

普拉提的历史

约瑟夫·普拉提呼吁人们要意识到身心完美平衡的重要性和好处，并宣称他称之为“肌肉控制”的运动体系正是能够实现这一平衡的最佳方案。他坚信要最大限度地激发我们身体的潜能，必须不断努力去获得强壮健康的体魄，使我们的心智也能同时达到自己的能力极限。尽管这一概念和现今宣扬的身心相连的理念不谋而合，而且在近些年，普拉提已经越来越流行，但是他是在20世纪早期就提出“肌肉控制”理论，真是让人觉得不可思议！

普拉提先生的思想远远超前于他所处的时代，即使是在他80多岁的时候，他当年的思想也是令人难以置信的。直到1967年离开这个世界，他都一直秉持自己的运动理念，维持着身体的力量和柔韧性。

约瑟夫·普拉提出生于19世纪末期的德国，因童年时期患有多种儿童疾病（哮喘、风湿热、佝偻病），他的呼吸系统变得特别虚弱。他一生都在跟这些疾病抗争，不断在健身领域内做各项研究，后来他成了一名非常优秀的运动员和“生物学标本”，甚至还在14岁的时候作为医学案例帮助医学界对其所患疾病进行研究。在20世纪早期，一种以运动为中心的新的健康理念开始流行起来，关于运动对大脑和身体的积极作用的研究正逐渐兴起，而约瑟夫·普拉提刚好站在这一领域的前沿，他提出的那些新理念所产生的影响，如同他的身体正在经历的改变一样，都促成他发展了“肌肉控制”理论。

1926年普拉提移民去了美国。在前往美国的路上，他遇到了他的妻子——克拉拉，后来他们就定居在纽约，他在第八大道上开设了自己的工作室，吸引了众多舞蹈爱好者、运动员和商人。因为他的工作室和纽约芭蕾舞团位于同一栋大楼，他曾与许多舞蹈演员一起工作过，在治愈和帮助受伤的舞蹈演员方面取得了巨大的成就，因此他的工作在舞蹈团内变得非常受欢迎。即使如此，他还是觉得自己只是做了大家都能做到的一件事，从学校的学生到家庭主妇再到商界的执行总裁，谁都能做到。

尽管在他的有生之年，他所做的这一切并没能够为人熟知，但他曾经教过的一些学生没有放弃他未竟的事业，过去的20年，他们让普拉提逐渐成了运动领域的主流。那些曾经跟随普拉提的学生有罗马纳·克里赞瓦斯卡、罗恩·弗莱彻、凯瑟琳·斯坦福·格兰特、洛丽塔·圣·米盖尔和玛丽·博恩等，他们中很多人到现在还在教授普拉提。现今，大约有1000万美国人将普拉提作为自己主要的锻炼方法（*Pilates Style*, January 2009）。尽管普拉提运动理念是在20世纪早期提出的，但像如今这样蔚然成风还是颇费了一番心血和时间的。随着普拉提的益处逐渐显露，这一运动也愈发流行起来，进行这项运动的人们也逐渐看到成效，身体也变得越来越好。所谓口碑，也就是那些经常出现在媒体上的人们向公众宣传

它的好处，使普拉提很快在世界各地的健身房、健身工作室和居家健身者中广泛传播。

约瑟夫·普拉提发明了一种将拉伸和运动强度相结合的非常有效的健身方法，并且这套健身方法能够适用于每一种体质，他把自己最棒的遗产都留在了经典的垫上运动里，在 *Return to Life Through Contrology* 一书里，他详细介绍了最基础的 34 种普拉提练习动作。很多学校教授的普拉提运动方案多多少少都有些区别，但最终还是形成了统一的教学体系，成为能够广泛传播的一门运动学科。最近的一些运动学研究表明，普拉提的脊柱定位法并不是很理想，当你进行这类运动时，还是需要多加注意，尤其对于那些身体某些部位不太健康甚至疼痛的健身者。但大多数情况下，他最初的想法和所做的试验绝大部分仍是健全有效的，能帮助你找到一个解决固定姿势和平衡问题的实际有效的方法。本书中，我选择的大部分内容都是 34 项基础普拉提练习动作的应用介绍（虽然可能顺序有点不一样），将其作为本书的理论基础，并相应做出了一些变化发展，使得那些动作的适用性更加广泛，更具挑战性，也更有健身效果，同时动作也能更流畅。器械的应用应该算一种衍生的运动形式，通常不会被认为是经典的普拉提练习，但是它拓展了普拉提的原始练习方式。

1965 年，86 岁高龄的普拉提先生曾这样说过：“我从未服用过一粒阿司匹林，我一生中从未受过伤，我想我的理念一定是正确的。整个国家，整个世界都应该推崇并实践我的健身方案，他们也一定会因此变得更加快乐的。”这是一种精神食粮！

普拉提的运动原理

普拉提是一种连接身心的健身方法，它能够帮助人们更有效地提高身体素质，从而达到身心合一的境界。这种形式的运动正是将参与者的身体本身的最大优势发挥出来，充分利用肌体的力量、柔韧性和协调性，在做每一个动作的时候，都需要参与者尽可能地关注自己身体的需求。为了搭建更有力的身心连接通道，以下 6 个运动原理是需要熟记于心的。

◆ **呼吸**：要学会控制呼吸，正确的深呼吸方式对于理解普拉提以及从普拉提中获得最大收益而言是非常重要的，合理的呼吸方式是运动中首要关注的重点，并且需要贯穿到整个动作过程中。集中意念，控制呼吸，将帮助你维持相对合理的平衡性，同时也能让你更好地控制自己的肌肉，在运动过程中对周身的肌肉收放自如，使需要调动的肌肉能够及时收缩，而不需运动的肌肉则“按兵不动”。全然完整的呼吸循环，再加上正确的呼吸方式，还有助于整个运动过程的流畅性，让你能够稳妥地完成整套动作。呼吸是为了给肌体的各个器官送去氧气，让大脑更加清醒，从而促进身体更好地运动。

◆ **专注**：这需要身体和思维之间建立连接，简单来说就是身心合一。把全部的精力都集中在正在做的事情上，对于动作的准确性和流畅性而言是至关重要的，同时也能更轻松地完成目标动作。集中精神能够让你的大脑更加清醒，更好地控制身体做每一个动作，适度有效地变换动作。

◆ **控制**：普拉提的每一个动作都有一定的节制性，不可随意发挥。保证这些动作不超

出你力所能及的范围，这在整个运动过程中，对于维持身体的平衡性和稳定性是非常重要的。

◆ **核心**：普拉提中一切动作的发生都源自于身体中心，也就是被称为“动力仓库”或肌体核心的部分，要正确地进行这些动作，就要从核心部位开始。锻炼出强大、稳定且灵活性较强的核心部位是普拉提基于日常健身的一个首要实现的目标，拥有强大的核心部位也会逐渐拥有一个整体强壮的体格。

◆ **精准**：锻炼时集中精力，注意对身体各部位的控制，关注身体核心等这些要点能够帮助我们把每一个动作都做得精准到位，甚至可以完全正确。所以一定要对自己身体的各个部分保持十二分的敏感度，并且持续观察身体的对称性以及正在进行的每一个动作的准确程度和运动模式。

◆ **流畅**：从身体核心部位开始，带动全身肌肉的协调运作，准确做出目标姿势，同时集中精神在自己身体上，保证每块肌肉的可控性，通过正确的深呼吸法营造出一个有节奏的、流畅的运动模式。这就是说，你需要非常有效地进行运动，每一份力气都用在对的地方，流畅稳定地展现目标动作。对自己要有耐心，给自己足够的时间让身体和思维慢慢连通，更好地带动身体做出流畅的普拉提动作。

横式呼吸

关于呼吸的重要性，约瑟夫·普拉提已经在他的作品中给我们都做了脉络清晰的总结：“呼吸，是我们降生于世做的第一件事，也是最后一件事”。即使如此，仅仅是知道我们的生命离不开呼吸，这是远远不够的。掌握正确的呼吸方式，完全投入到呼吸过程中，将会给你的普拉提运动带来翻天覆地的变化。练习普拉提需要你完全地、深入地进行呼吸，抓住每一次吸气的机会，尽可能多地吸入新鲜的空气，而每一次呼气时，都尽量把肌体代谢产生的废气排泄出去，这个氧化过程使得血液能够不断循环运行。充分的呼吸和深呼吸能够为你的每一个动作提供足够的动能，所以说，呼吸是普拉提的一项非常基础的内容。本书中提到的每一项锻炼项目都辅以精准的呼吸指导，从而配合完成特定动作。呼吸将会贯穿整个运动过程，促进肌体完成每一项运动。

这里我们要谈的呼吸技巧，就是指横式呼吸。横式呼吸，也叫胸式呼吸，是指进行深度呼吸，将新鲜的空气输送到身体的两侧和背部，乃至肺下叶。通过这样的呼吸，可以保持腹部肌肉紧缩，为整个下背部提供支持。为了使这一过程更加顺畅，我们可以通过鼻子吸气，然后从嘴巴呼出，就好像我们平常吹灭蜡烛一样。当你通过鼻子吸气时，想象一下你的胸腔在向身体外侧扩张，就像一把正在慢慢打开的雨伞，或者正在拉开的手风琴。而当你通过嘴巴呼气的时候，则想象着胸腔正由身体的外侧向内收缩，就像一件正在收紧的束身衣，让胸腔向髋骨回落。

正确的横式呼吸对于正确的身体姿态和练习过程中注意力的集中，都是非常重要的。你可以每天面对镜子做这个呼吸练习，直到你能够看到自己的胸腔在吸气时向外扩张，呼气时向内收缩，使自己在实际锻炼的时候，更容易遵循并执行这种呼吸方式。

骨盆底肌运动

什么是骨盆底肌，为什么我们需要知道如何控制它去做运动？普拉提运动的指导员通常都会被问到这个问题，因为这对于每一个初学者而言都是一头雾水。骨盆底肌，是支撑膀胱、直肠、女性子宫和男性前列腺的结构，骨盆底肌是支撑腹腔底部，核心深层肌肉的最底端的肌肉，能够在呼吸的过程中给脊椎提供相应的支撑。

收缩骨盆底肌能够帮助你更好地控制腹横肌，维持肚脐以下耻骨以上的骨盆中立位，腹横肌相当于是整个下背部和脊椎的一个至关重要的稳定器，骨盆底肌的收缩，不仅能够起到支撑的作用，对于普拉提运动还有一定的帮助，它能够改善基础普拉提姿势。

把骨盆底肌想象成一个位于臀部、耻骨和大腿之间，由肌肉组成的吊床。要调动这一组肌肉，吸气，然后在呼气时试图上提并收紧骨盆底肌。那种感觉，就好像你正在试图憋尿，或者像一个正在向上升起的电梯，在这个过程中尽量不要牵动其他部位的肌肉，比如臀大肌或腹肌。动作幅度会相对较小，大部分都是内部位移，只能自己感知，其他人是看不到的。骨盆底肌运动属于一类即时运动，白天的任何时候、任何地点都可以进行，当你进行运动时，呼吸的过程中能感觉到骨盆底肌的收缩轻松自如，不再会觉得费劲。

正确的身体姿势

掌握了呼吸法和骨盆底肌运动技巧之后，你必须还能保持脊椎和身体的正确姿势。理想状况下，在工作室里跟一个获得普拉提专业认证的教练一起锻炼，这样能够确保你做的每一个动作都是准确无误的，就算是不正确的，也能及时得到纠正。如果这个条件无法实现，你可以在镜子前面完成以下练习。

你可以在自己身体上做出明显容易分辨的标记，从而帮助你找到正确的身体姿势（如图 1.1 所示）。需要非常注意的是，只有通过不断地锻炼，才能获得良好的动态姿势。每天都做下面这些练习，可以获得良好的姿势和运动起点。从下向上开始，尝试着纠正自己身体各个部位的姿势。

1. 直立站在一面全身镜前，客观地审视自己的身体。
2. 从审视自己的腿开始，向下看自己的腿，看看它们是否始终保持齐平，理想状况下，你应该能够看到膝盖骨的中心部位跟髌骨处于同一条纵向直线上，并且踝关节中部位于膝盖中部正下方。
3. 接下来，审视你的髌部，看看髌骨两端是否保持



图 1.1 找到最好的站立姿势