

◎ 杨频 著

美体 MEITI PILATES 普拉提

PILATES

- ◎ 塑造肌肉曲线, 美化形体
- ◎ 使身体姿态优美、挺拔, 提升气质
- ◎ 释放压抑情绪, 缓解压力

附赠 **VCD** 一张






PILATES

美体普拉提

MEITI PILATES

© 杨频 著

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美体普拉提/杨频著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2006. 1

ISBN 7-5337-3388-6

I. 美… II. 杨… III. 健身运动-图解 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035316 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司图书印装分公司印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 字数: 106 千

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

定价: 25.00 元(含光盘)

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

目 录

- 关于普拉提 /1
- 普拉提的特点 /2
- 普拉提的功效 /3
- 普拉提的主要适合对象 /4
- 练习普拉提的呼吸原则 /4
- 练习普拉提的注意事项 /5
- 本书普拉提动作的练习说明 /6

腹部篇

- 1. 屈腿上蹬 /8
- 2. 单屈腿仰卧起坐 /10
- 3. 单腿伸展 /12
- 4. 屈膝仰卧起坐 /14
- 5. 屈膝抬腿 /15
- 6. 仰卧触膝 /18
- 7. 屈膝两头起 /20
- 8. 蹬自行车式 /22
- 9. 摇摆式 /25

腰部篇

- 1. 屈腿侧倒 /28
- 2. 单侧起身 /30
- 3. 侧身屈膝 /32
- 4. 侧卧起身 /34
- 5. 屈腿侧起 /35
- 6. 腰部扭动 /37
- 7. 转身触趾 /38
- 8. 屈腿拉腰 /40
- 9. 拱背踢腰 /42

臀部篇

1. 俯卧屈腿 /46
2. 俯卧单抬腿 /48
3. 屈臂撑单抬腿 /50
4. 侧身后摆腿 /52
5. 跪姿抬腿 /54
6. 跪姿后摆腿 /56
7. 仰卧顶髌 /57
8. 挺髌举腿 /58

背部篇

1. 坐姿健背 /62
2. 抬背挺腰 /64
3. 背部练习(背部上拉) /65
4. 单臂单腿起 /66
5. 弓式 /67
6. 拱背伸腿 /68
7. 单腿背部伸展 /70
8. 背部伸展 /72

腿部篇

1. 直腿画圆 /76
2. 直腿侧倒 /78
3. 腿侧提 /80
4. 单竖腿式 /83
5. 屈膝打开 /85
6. 侧卧抬腿 /86
7. 仰卧剪腿 /88
8. 勾脚直抬腿 /90

普拉提的放松方法 /92





关于普拉提



普拉提 (Pilates) 运动是由德国人约瑟夫·普拉提创立的，是一套主要针对人体核心部位（腰部、腹部、臀部）进行锻炼的科学的健身体系。

普拉提运动在美国、法国等一些健身运动发达的国家流行了很多年，现在正迅速风靡全球。普拉提受欢迎的原因主要在于：一方面普拉提是一种温和的、全面的运动，既有针对胸部、肩部的练习，又有针对腰腹部和背部力量的练习，还有增强柔韧性的拉伸训练，并且适合于任何年龄、任何身体素质的人群练习，不同于有氧操和其他运动项目；另一方面普拉提吸取了瑜伽的呼吸方法，糅合了瑜伽的锻炼特点，同时结合了科学的垫上运动，有着塑身和健身的双重功效。

首先，经常进行普拉提锻炼，不仅能够纠正人体的不良姿势，改善平衡能力和协调性，而且能够塑造练习者腰部、腹部及臀部的肌肉曲线，美化形体，使其拥有平坦的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

另外，对于一般运动难以锻炼到的地方，以及因久坐办公桌前而造成的腰酸背痛或肌肉不适等，都可以通过做普拉提运动来改善。

普拉提运动是安全可靠的运动。它的运动速度缓慢而平和，不会产生运动伤害，比如对关节和肌肉的伤害，也不会导致练习者肌肉体积加大，但可以增强肌肉力量。

在耐心、持久地练习一段时间以后，会感觉到身体发生很大变化，无论是关节柔韧性还是肌肉力量都会有很大提高，同时身体线条也会得到有效塑造。



普拉提的特点

- ※ 简单易学。普拉提没有复杂的动作组合，动作温和清楚，简单易于掌握。
- ※ 针对性强。普拉提主要就是针对人体核心部位（腰、腹、臀）进行雕塑，以塑造这些部位的肌肉曲线，同时增强身体的控制、柔韧和协调能力。
- ※ 具有广泛的适应性。由于普拉提动作简单温和，所以不同年龄、不同性别、不同身体素质的人都可以进行练习。
- ※ 没有场地和时间的局限性。练习普拉提非常方便，不拘泥于时间和地点，只要选择一个通风良好的活动空间，在地板上铺上垫子即可随时随地进行练习。



普拉提的功效

普拉提的功效可以简洁地概括为：能够使练习者拥有平坦的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。

- ※ 美体塑身。普拉提可以对人体核心部位（腰、腹、臀）进行雕塑，具有收腹、紧腰、提臀等功效，能美化练习者的形体。
- ※ 强身健体。经常进行普拉提练习能够增强肌肉的力量，提高心肺功能，增强免疫力。
- ※ 增加自信，提升气质。在进行普拉提练习以后，身体的姿态会变得优美而挺拔，同时可使自信心增加，气质提升。
- ※ 缓解压力。集中思想在舒缓的音乐伴奏下进行普拉提练习，可以很快释放压抑的情绪，从而使身心放松，精力充沛，保持良好心态。
- ※ 平衡身体，增强柔韧性。当核心部位的力量增强以后，身体的平衡能力和运动能力得到提高。再加上普拉提注重拉伸练习，可以有效增强柔韧性。



普拉提的主要适合对象

- ※ 普拉提适合不同年龄、不同身体素质的人群，但特别适合缺少运动的人士。因为因久坐造成的腰部、腹部、臀部肥胖，以及肩痛、腰酸或肌肉不适等问题，都可以通过做普拉提来改善。
- ※ 普拉提适合需要通过塑造腰、腹、臀等核心部位，从而达到形体美的女性。因为普拉提的功效之一就是塑造这些部位的肌肉曲线。



练习普拉提的呼吸原则

在做任何一个普拉提动作时都应和呼吸结合起来，注意以下原则：

- ※ 用鼻子缓缓地吸气，感受气体先进入肺的底部，接着由下向上充满整个肺部。整个过程中胸腔慢慢地扩大。
- ※ 当胸腔扩张到最大限度，肺部充满了气体时，不要憋气，开始慢慢地吐气。吐气时嘴巴微微张开。
- ※ 吸气时一定要尽可能地吸得多一些，吐气时要将肺里的气体吐干净。
- ※ 呼吸的速度不宜太快，应是缓慢的、均匀的，与动作的速度基本一致。

练习普拉提的注意事项

在练习普拉提的过程中应注意以下几点：

- 练习环境要安静，不嘈杂。
- 练习时应穿着舒适的、能活动自如的服装。
- 练习时应准备一张舒适的、厚薄适中的垫子。
- 空腹、赤脚练习。
- 练习应循序渐进，不要急着练习难度较大的动作。
- 身体不适或患病时应停止练习或听从医生的建议。
- 女性在例假期间应慎做腹部练习，因为进行腹部练习会增加盆腔的压力。
- 不要强迫自己做身体不能承受的动作。
- 练习时动作不要僵硬，要保证动作的流畅性。
- 注意前面介绍的呼吸原则。
- 练习时注意力放在肌肉的感觉上。





本书普拉提动作的练习说明

在动作篇里，本书按照锻炼部位将普拉提动作姿势排列为腹部、腰部、臀部、背部和腿部五个部分。

为了练出挺拔、匀称的身材，练习者要全面练习身体的各个部位，在每一个部位的动作中挑选出自己喜欢的动作，任意组合起来练习即可。针对自己身体的薄弱部位，可加强该部位的练习。只有正确的练习方法才会产生显著的健身、美体效果。在做任何一个动作时，都要将注意力集中在锻炼的部位，感受相应肌肉的用力紧张程度。

若条件许可的话，每天练习一次，每次以30~45分钟为宜，时间过长容易引起肌肉疲劳。如果没有这么长的空余时间，可抽空分开练习，哪怕仅仅几分钟的闲眠，都可用来练习，只要坚持锻炼了，都会有良好的效果。

在腹部篇里，共有**9**个普拉提的腹部练习动作。经常进行这些腹部动作练习，可以消除腹部脂肪，紧实腹部肌肉，让你在不知不觉中拥有平坦紧实的腹部。

腹部篇



1. 屈腿上蹬

锻炼部位

腹直肌下部。

准备姿势

平躺在垫子上，双腿伸直，脚尖勾紧，双臂伸直放于体侧，掌心贴地，吸气并收腹。

动作开始



1 呼气，用腹部的力量带动双腿屈膝向上抬起，尽量靠近胸部。



2 吸气，双腿慢慢向上蹬，伸直。

美容链接

九大美食可使女人皮肤保鲜

西兰花：含有丰富的维生素A、维生素C和β胡萝卜素，能增强皮肤的抗损伤能力，有助于保持皮肤弹性。

胡萝卜：含有丰富的β胡萝卜素，有助于保持皮肤细胞组织的机能，减少皱纹，使皮肤润泽细腻。

牛奶：能改善皮肤细胞活性，有延缓皮肤衰老，增强皮肤张力，消除小皱纹等功效。

大豆：含有丰富的维生素E，不仅能破坏自由基的化学活性，抑止皮肤衰老，还能防止色素沉着。

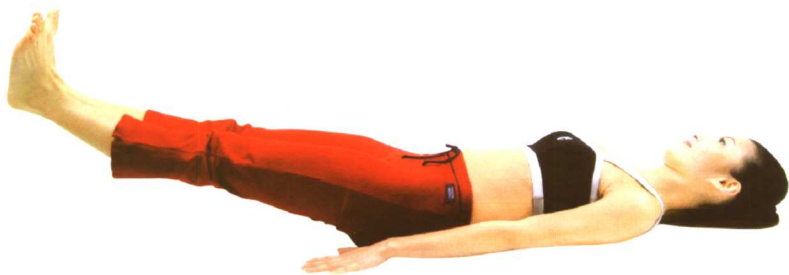
猕猴桃：富含维生素C，可干扰黑色素生成，并有助于消除皮肤上的雀斑。

西红柿：富含茄红素，有助于展平皱纹，使皮肤细腻光华。常吃西红柿能提高皮肤的抗晒能力，且不易出现黑眼圈。

蜂蜜：含有大量易被人体吸收的氨基酸、维生素及糖类，常吃可使皮肤红润、细嫩、有光泽。

肉皮：富含胶原蛋白，可使皮肤健康、光泽、有弹性。

海带：含有丰富的矿物质，能调节血液的酸碱度，常吃可防止皮肤油脂分泌过多。



3 呼气，双腿保持伸直慢慢放下（如果腹部有力量，双腿就不要放回垫子上，将双腿控制在离垫子10厘米左右）。

4 吸气并收腹。

5 重复10~12次。

练习要点

注意力要集中在腹部，用腹部的力量带动双腿屈膝向上抬和控制双腿尽可能慢地放下。

2. 单屈腿仰卧起坐

锻炼部位

腹直肌上部。

准备姿势

平躺在垫子上，双腿伸直，脚尖勾紧，双臂伸直放于体侧，掌心贴地，吸气并收腹。

动作开始



1 呼气，右腿屈膝向上抬起至大腿与身体成直角，同时小腿与大腿也成直角。



2 吸气，左脚向上抬起约40厘米高，双臂亦向上抬起与左腿平行。

3 呼气，腹肌用力带动上半身向上抬起，胸部尽量靠近右膝。



4 吸气，腹肌用力控制上半身慢慢回到垫子上(下图)。

5 重复 10~12 次。

6 左、右腿交换重复以上动作。



练习要点

注意力要集中在腹部，用腹部的力量带动上半身抬起和回落到垫子上。上半身向上抬起时颈部不要用力，自然放松，下巴微收。

3. 单腿伸展

锻炼部位

腹直肌。

准备姿势

平躺在垫子上，双手相叠放于脑后，双肩打开，双腿屈膝。

动作开始



1 双腿抬起，大腿与地面垂直，大腿与小腿成直角，勾脚尖，吸气并收腹。



2 呼气，腹肌用力带动上半身抬起，尽量靠近大腿，双手向前伸出抱住双膝。

