

# 普拉提斯

垫上

健身操教程

陈雅婷 编著

 广东科技出版社  
(全国优秀出版社)



The Beginner's

# COURSE

for Pilates

# 普拉提斯垫上健身操教程

## *The Beginner's Course for Pilates*

陈雅婷 编著



广东科技出版社  
广州

## 图书在版编目(CIP)数据

普拉提斯垫上健身操教程 / 陈雅婷编著. — 广州:  
广东科技出版社, 2006.1  
ISBN 7-5359-3936-8

I. 普… II. 陈… III. 健身-教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第056688号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司广州开发区印务分公司  
(广州市增槎路西洲北路7号 邮码: 510435)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/24 印张4 字数80千

版 次: 2006年1月第1版

2006年1月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 20.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 目录



## 第一课 基础知识介绍

- 一、什么是普拉提斯 ..... 2
- 二、心理和身体的收效 ..... 4
- 三、普拉提斯原则 ..... 5
- 四、呼吸 ..... 7
- 五、收腹 ..... 8
- 六、无偏脊椎 ..... 9
- 七、脊椎关节 ..... 10
- 八、线型序列调整 ..... 11
- 九、准备工作 ..... 13
- 十、跟随课程开始练习 ..... 14
- 十一、倾听你身体的声音 ..... 15

## 第二课 感受到身体变化

- 一、骨盆抬升 ..... 19
- 二、小幅度髋部滚动 ..... 21
- 三、髋部滚动 ..... 22
- 四、胸部抬升 ..... 24
- 五、斜角伸展 ..... 25
- 六、扩胸 ..... 27
- 七、手臂劈开 ..... 28
- 八、双腿抬起 ..... 30
- 九、大腿外侧抬升 ..... 32
- 十、大腿内侧抬升 ..... 33
- 十一、后腿腱抬升 ..... 35
- 十二、身体弓起 ..... 36
- 十三、休息姿势 ..... 38
- 十四、后腿腱伸展 ..... 38
- 十五、四头肌伸展 ..... 40
- 十六、臀部伸展 ..... 40

### 第三课 看得见变化



一、侧体扭转 .....	45
二、向后弯曲 .....	46
三、单腿环绕 .....	48
四、球形滚动 .....	52
五、初级双腿伸展 .....	54
六、单腿伸展 .....	56
七、脊椎前展 .....	59
八、拉锯式往返 .....	61
九、脊椎扭转 .....	64
十、支撑身体 .....	66
十一、反身撑体 .....	68
十二、海狮运动 .....	69

### 第四课 一个全新的自我

一、百下运动 .....	74
二、向上翻滚 .....	76
三、双腿举升 .....	79
四、初级交叉往来 .....	81
五、双腿螺旋 .....	83
六、侧身踢腿 .....	86
七、单踢腿 .....	87
八、双踢腿 .....	89



# 第一课 基础知识介绍



## 一、什么是普拉提斯

想象你可以拥有更棒的体格，还在长高，力量和灵活性继续增强，改善姿势，减轻疼痛，改善性生活，减轻压力，增强体力和自信心，而实现所有这一切，只需通过练习一种体操——普拉提斯。

普拉提斯是一套特别设计的，通过精神力量控制肌肉活动的锻炼方法。

普拉提斯体操不同于那些盲目的、不用动脑的练习，普拉提斯体操鼓励你多运动大脑，因为这样你就不会觉得沉闷。每次当你开始进行普拉提斯体操练习的时候，它都会带给你焕然一新、截然不同的感受。更棒的是，它是一种极为放松的运动，做完之后你都会感觉很好。还记得多少次当你精疲力竭地从健身房走出来，或是刚长跑完回到家就像快崩溃般地倒在沙发上吗？然而做完普拉提斯体操后，你绝不会有累垮了的感觉，完全相反，你会觉得像刚休息完、恢复了元气、年轻了几年似的。

### ● 随本书进入普拉提斯体操

本书特地设置了一套席地而做的普拉提斯练习课程，不需器材，让你可以方便学习，尽快上手。这套练习的目标人群是所有成年人，不论男女，各个阶层的健身者均可。你只需按照自己的步伐去练习，根据个人的需要来调整练习。

### ● 练习普拉提斯体操的结果

- 为你带来练习瑜伽所获得的相同的灵活性。
- 不改变体型就能增加肌肉力量。
- 为你带来强壮、调协的体格，使你拥有平坦的腹部、更修长纤细的肌肉和更流畅的身体曲线。
- 改善姿势，舒缓疼痛。
- 为你带来超乎寻常的安宁感和幸福感。
- 解除脊椎的压力，甚至可能使你继续长高。



## 注意事项

由于你是独自在家进行这套练习，因此你必须处于健康状态，没有受伤或者患需要就医的疾病，否则请不要进行这套练习。如果你有任何疑问，请先向医生咨询，同时向专业的普拉提斯体操教练请教，以免这套体操在某一方面不适合于你的实际情况。

### ● 琼斯夫·普拉提斯 (Joseph Pilates)

琼斯夫·普拉提斯是普拉提斯锻炼方法的创始人。1880年，琼斯夫·普拉提斯出生在德国杜塞尔多夫市 (Dusseldorf) 附近。琼斯夫·普拉提斯小时候是个体弱多病的孩子，长期受哮喘、佝偻病以及风湿热的折磨。但是即使在孩提时代，他也并没有被疾病打倒，而是下定决心要改善他自己的身体状况。他投身于自己设计的身体调理计划中，并收到了很好的效果：14岁时他就成为了人体绘画的模特。

接下来他做过体操运动员、拳击手，甚至马戏团演员，还成为了瑜伽和武术的爱好者。他靠坚持不懈的精神意志，治愈了他的疾病，进而还改善了他身边人的健康状况。由此，他研究和开发了一种全新的锻炼养生法，并将之命名为“控制学说”，当时是19世纪的早期。“控制学说”结合了东西方的养身方法，是一套经过特别的设计，能通过精神力量去控制肌肉活动的锻炼计划。这种锻炼方法也以他自己的名字命名。

1912年，琼斯夫·普拉提斯搬去伦敦。在那里，他以教苏格兰场 (伦敦警察厅) 的侦探们自卫防身术为生，稍后第一次世界大战爆发了，他因为是德意志族裔人而被拘留。他在被拘留期间完善了他自创的锻炼方法，并开始把这种席地而做的锻炼课程教给其他的被拘留者。

战争的后半期，琼斯夫·普拉提斯在英国的曼宁岛 (Isle of Man) 的一家医院里做勤务兵，在那里，他开始照顾那些无法行走的病人。他为这些病人设计锻炼器材，比如把医院病床的弹簧绑起来以提供阻力，然后慢慢发现他的病人比他照顾的病人恢复速度快得多。这些弹簧制成的锻炼器材成为了他以后在纽约开办的健身室里的器械的设计雏形。

第一次世界大战结束之后，琼斯夫·普拉提斯暂时回到了德国，并成为汉堡警察局的警察训练人员。1926年，他移民到了美国。在去美国的途中，他遇见了他以后的妻子，一位叫做克莱拉的护士。他们商量后决定在纽约市开办第一家正式的普拉提斯体操训练健身室。这家普拉提斯体操训练健身室马上就获得了成功，随之成为了纽约最优秀的芭蕾舞演员和运动员的训练地。

### ● 普拉提斯已成为全球流行的运动

从19世纪20年代起，普拉提斯体操的练习人数就在稳定地增长，直到今天，它已经成为一种全球风行的运动。普拉提斯体操由于其高度安全性和有效性而受到每一位希望身体更强健灵活



的健身人士的欢迎，同时也受到骨科专家、手足病专家和外科医生等专业人士的一致赞誉。普拉提斯体操练习者遍布全球各地，而普拉提斯体操器材训练健身法也广泛地应用于病人和伤员的康复。

在某种程度上说，普拉提斯体操已经经历了好几十年的发展，而为了更适应于各个不同层次的健美爱好者的需要，许许多多的普拉提斯体操教师又在琼斯夫·普拉提斯原创的基础上对此体操作了补充和发展。

## 二、心理和身体的收效

普拉提斯体操有其自身的一套运动模式，所以首先要把你过去对运动的概念弃于门外，然后敞开心扉，准备接受这种全新的运动方式。

### 身心联结

普拉提斯体操是一套整体的方法，传承了东西方的哲学。它要求你集中精力在身体的每一块肌肉上面，这样才能使肌肉伸长、变强。当你运动的时候，这种精神的高度集中就能创造出身心的联结。采用这种外加的精神集中方式意味着肌肉能最大限度地发挥作用，因此你很快就能获得很好的效果。营造身心联结在职业运动方面也是效果显著的，比如说，仅仅是通过提高精神的集中程度，一位优秀的运动员就能更进一步，成为杰出的运动员。普拉提斯体操就能带给你这种精神上的突破，从而使你的体型达到它所可能达到的最完美状态。

普拉提斯体操可用于增强人们常说的机能性力量。机能性力量是指身体不必通过牺牲灵活性和身体形态而尽可能增加的肌肉力量。为使肌肉力量能达到极致，如果你只专注于身体力量而不去顾及其他暗示性建议的话，你很可能可以获得举起一辆汽车的力量，但是绝不可能向前屈体去摸到脚尖，或是很轻松地把手臂高举过头。普拉提斯体操则为你提供刚刚好满足日常需要的肌肉力量。想想吧，拥有像成龙一样修长有力的肌肉，不是比《终结者》里的那个僵硬的大块头好得多吗？

### 逐渐形成和谐、纤细的身材

- 使鞍袋般的大腿和臀部纤细下来。
- 让腹部更紧实、平坦。
- 腰线缩小，臀线提高、紧绷。
- 松弛的手臂变得更紧实和纤细。

## 改善你的灵活性

- 伸展全身的肌肉。
- 润滑僵直的关节。
- 让身体活动更自如。
- 减轻疼痛。
- 日常生活中过得更舒适。

## 三、普拉提斯原则

在普拉提斯体操的练习过程中，动作的质量比仅仅机械地重复该动作更为重要，要做到这一点，就要记住6个原则：呼吸原则，专注原则，控制原则，中心原则，精确原则和流动原则。要记住，增强身体灵敏度和拉长、加强肌肉都是需要时间的，因此一定要有耐性。练习时要不断地和及时地回顾这些原则，那么你就会觉得它们在身体里伴随着你的一举一动。

### 呼吸原则

呼吸对于生命是至关重要的，因此畅顺的呼吸也是必需的。我们中的很多人通常只是浅浅地呼吸，或者根本不把肺部的空气完全呼出，因此我们几乎从来没有好好地呼吸过新鲜的空气。更畅顺的呼吸会给你带来以下好处：

- 加强循环。
- 清除体内的毒素。
- 改善肤色。
- 提高专注程度，有助于运用适当的肌肉来做所需的动作。
- 平定身心。
- 帮助你在日常生活中操控肌肉。

### 专注原则

专注原则是实现身心联结的关键因素，它是肢体运动的精神力量。你要专注于每个运动的每一部分：呼吸的节奏，头部的位置，背部的曲线，双腿的曲度，手臂的笔直等。特别要留心运动时运用到肌肉，它们会爆发出额外的力量。随着专注程度的提高，你会感觉到身体高度的灵敏性，从而更准确地认识到身体的情感。这种新的技巧对改进你的普拉提斯体操技巧起关键作用，而且对改善性生活也有很大帮助。

## 控制原则

普拉提斯体操的重要因素之一是适当地控制你的动作。最开始的时候，琼斯夫·普拉提斯也因此把他这种新型的运动项目命名为“控制学说”。正确地循环重复两套练习，比错误地做出20套练习要好得多。在其他的练习方法中，错误的练习姿势是导致损伤的根本原因。专心控制你的肌肉的运动，使普拉提斯体操成为现行最安全的运动项目之一。控制原则也要求你确保能从每一套练习中获得最大得益。每一动作的每一个细节，都能发挥其作用。

## 中心原则

先来回想一下你的运动方式：你最频繁使用的肌肉是哪些呢？很可能是手臂和腿的肌肉吧。但是我们还有很多的肌肉是集中在身体的中段部分的：从骨盆底层的肌肉开始，包括了腿部、髋部、腹部和背部的肌肉，一直上延到肋骨的最下端，这些肌肉经常被我们忽略。琼斯夫·普拉提斯把这些中心区叫做“动力中心”。

而你需要加强个人的“动力中心”，用这些能量去支持脊椎、内部器官，维持好的姿态。增强“动力中心”能减轻甚至解决许多由于慢性疼痛而引起的问题，尤其是下背部疼痛。围绕这个坚强的中心，它还有利于内部器官工作得更加顺畅，也让你的四肢活动得更为安全和优雅。普拉提斯体操能教会你如何从身体的中心区开展所有的动作，让身体能以最佳状态来执行任务，不仅仅是在练习普拉提斯体操的时候，在日常生活中也是如此。普拉提斯体操的中心原则也会使你感觉更稳健、更安全、更有独自处理问题的能力，从而大大增强你的自信心。它还会影响你的思维清晰度，创造出一种深层的冥想感觉。

## 精确原则

如果你想改善动作质量，就要运用这个绝对的精确原则。通过精准的思考，你可以控制身体里的每一块肌肉。这就使你能精确地行动，从而重新唤醒和重新塑造那些肌肉。普拉提斯体操提供给你的每一套练习都是为了某种目的而存在的，而每一个细微的说明都要去实践，以便能真正正地确保获得成功。因此你必须完美地完成每一个动作，并不断地练习；一个完美的动作比好几个半吊子的动作更有效果。如果你照做了，最后，这种精确原则会成为你的第二本性。

## 流动原则

普拉提斯体操最令人愉悦的其中一个原因，就是你练习的时候，可以体会到一种自由和优雅的感觉，这些感觉有时被称为“从容以对”。普拉提斯体操里完全没有急进和猛烈的动作，也没有静止的、孤立的动作，因为静止和孤立不是身体运动的自然本质。普拉提斯体操注重动作的连

贯性和动作的流动顺畅性。在普拉提斯体操里，优雅是优先于速度的。当你进行芭蕾舞和武术表演时，也同样会感觉到这种流动性。

在你运动的过程中，初期尽量专注于每一套单独练习的流畅性。当你的技巧更娴熟之后，就可以开始注重流畅地从一套练习过渡到另一套练习。

## 六个原则相结合

当你练习普拉提斯体操的时候，尽量记住这6个普拉提斯体操的基本原则。你要学会用思想控制身体，因此只需一次掌握一个原则，不要急，你很快就会形成以下习惯：首先学习各步骤的动作，然后是呼吸，接着专注于你的身体，控制行为，从中心区开展动作，精确地执行大脑交给的任务；然后，就会实现流动顺畅了。

## 四、呼吸

如果呼吸得不好的话，我们的肺部就不能吸收充足的氧气来维持最佳的健康状态，胸廓区域就会变得僵硬不灵活，这样可能会导致背部疾病。

如果我们呼吸得好的话，就能加强血液的带氧能力，清除体内毒素，改善体内循环。

呼吸有许多不正确的方法。有的人习惯用上胸部呼吸，他们的呼吸短而浅，伴随着每一次吸气，都使颈部和喉咙肌肉紧张、肩膀和肋骨上耸。这样会为身体带来异常的压力，在哮喘病患者中尤为常见。另一些人则倾向于用横膈膜呼吸，每一次呼吸的空气都只能充满于腹部。

### 体侧横向呼吸

在普拉提斯体操里，我们要练习如何横向呼吸，这种呼吸方法能大大提高我们的中心稳定性。

如果我们能做到体侧横向呼吸，那么每一次的呼吸，我们都能扩展胸廓的两侧，吸进的空气就会充满胸廓的两侧和后方。这种呼吸方法能作用于肋骨之间的肌肉，促进它们伸展，使上身更加灵活。

1 将双手撑在胸廓的两侧。用鼻子缓慢而轻柔地吸气，让胸廓在手心向外向横扩展，同时尝试让胸廓的两侧和后背都充满空气。不要强制性地做动作，开始时你的胸廓只会稍微地运动一下即可。



- 2 用嘴慢慢地吐气，保持嘴唇和下颌放松，不要噘起嘴唇，也不要咬紧牙关。
- 3 用这种方法重做6~10次呼吸。
- 4 再重复6~10次呼吸，不过这次把双手放下来垂在身体两侧。

要让体侧横向呼吸变得自然而然是需要一段时间的，尤其是如果你的上背部和中后背部肌肉紧张的话。只要你坚持锻炼，这种呼吸方法终究是会变成第二本能。

本书中描述的呼吸方法是普拉提斯体操中最基本的方法。这种方法简单可行，已经经过审慎的证明了，因此你不需要专门的指导，在家里就可以轻松练习了。如果你觉得自己已经养成了不良的呼吸习惯，而即使经过了勤奋的练习也好像还是不能掌握体侧横向呼吸方法的话，那就很值得去请一位普拉提斯体操导师来进行个别指导，他会教会你如何更好地呼吸。

## 五、收腹

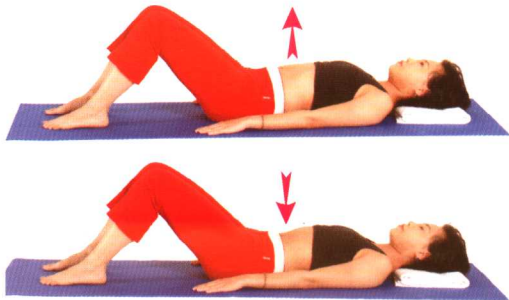
当进行普拉提斯体操中的体侧横向呼吸时，我们还会运用到腹部的肌肉和骨盆底肌肉，这样能保证我们的动作能获得更大的中心稳定性。

刚开始以这种方法呼吸会觉得很习惯，但是还是要坚持按下面描述的这种方法练习下去。首先，你要能感觉到把空气吸进胸膛和腹部的同时也在把空气吸进胸廓。如果你的胸廓现在还是僵硬不灵活的话，暂时来讲没有关系，因为它能完全自由地活动前还需要一段时间。尽量尝试体侧横向呼吸，还有要收腹，不管是站、是坐还是躺。这样能加强你深层腹部肌肉的力量，它们很可能因为被过度使用而疲劳了。而这些肌肉能有助于使你腹部更平坦，还能保护你免受下背部疼痛的侵袭。

如果你发现很难找到骨盆底肌肉的位置，或者很难不靠收紧臀部而轻柔顺利地啮合骨盆底肌，那么就先不要管骨盆底肌的动作，只需要在每次吐气的时候专注于收腹的动作。当你的动作训练到更娴熟的时候，随时都可以返回去配合骨盆底肌的动作一起做。

1 平躺在地上，双膝向上曲起成90°，双脚和双膝都要分开与髋部齐宽。用鼻子轻轻地吸气，向横扩展呼吸，让空气充满胸廓的两侧和后方。保持该动作静止片刻。

2 当你开始通过嘴巴慢慢吐气的时候，慢慢地啮合骨盆底肌肉，感觉腹部好像在开始向



地面沉下去。当你继续吐气的时候，缩起下腹部的肌肉，让腹部肌肉再往下面沉得深一点。你的腹部会凹下去。不要撑起腹肌，只要让它们慢慢沉下去，确保不要移动脊椎。保持该动作静止片刻。

3 用鼻子轻轻地吸气，把空气吸进胸廓的两侧和后方。保持该动作静止片刻，然后按上述方法重复吐气的动作。

重复 6~10 次的完整呼吸。

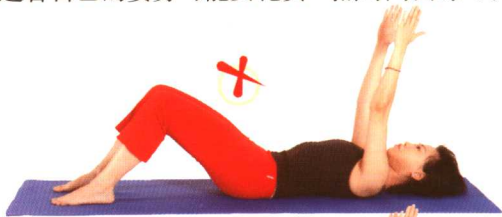
## 六、无偏脊椎

本书中大部分的练习在做的时候都很强调要保持所谓的“无偏脊椎”。这里描述的是背部的天然曲线，通常来说会是你脊椎最好的姿势，因为它只会把最轻的压力加到脊椎上，从而起到了保护背部的作用。

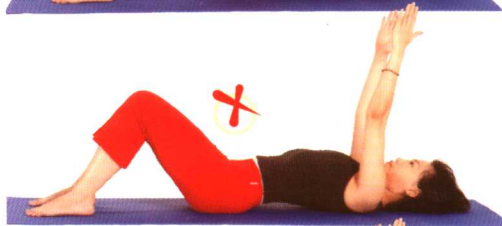
找到你的无偏脊椎姿势

无偏脊椎姿势是最佳的身体线型，身体的所有肌肉都在此基础上平均分布。它还能确保你能正确地收缩腹部肌肉。它是每个人独有的，因此要找到最适合自己的姿势可能要花费一点时间去练习。

✘ 平躺在地面上，双膝曲起。如果你使骨盆底向上倾斜（通过把耻骨向天花板方向抬的方法），那么你就会失去背部的自然曲线了，因为你的脊椎完全摊平在地板上，而尾骨则抬离了地面。



✘ 如果你用其他方法使骨盆底倾斜（通过把耻骨向地面压的方法），你的背部就会过分拱起了。



✓ 无偏脊椎姿势存在于上述这两个位置之间。你的骨盆是平衡的，因此腰部后方的下背部不会因为过分向地面压迫而完全失去曲线，同时也不会因过分拱起而在地面和背部之间留出一大段空隙。



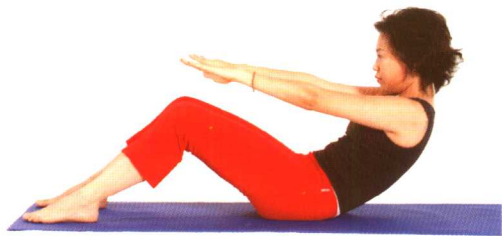
当你找到无偏脊椎姿势的时候，你的尾骨（尾椎）仍会留在地面上，向外拉长，而你的耻骨和髌骨两边是保持水平的。每个人的姿势都会有些微差别，但是通常来说，只要你做出了无偏脊椎姿势，那么后腰下方都会有一道可以塞进一个手掌的空隙。

在普拉提斯体操里，当你站着、坐着或者是双脚贴地躺着的时候都应该保持无偏脊椎的姿势。如果练习需要你双脚抬离垫子，那么你就可以不保持无偏脊椎的姿势，而改用下背部紧抵住地面来支撑身体。

## 七、脊椎关节

你的脊椎是由24节小骨头（关节），再加上骶骨和尾骨构成的。脊椎里的骨节支撑着你的躯干，保护着你的脊髓。它们还让你能够活动。灵活的脊椎可以让你扭动、转身，以及向各个不同的方向旋转。

要形成灵活的脊椎，你就要不断地伸展和接合它。你还得巩固它，以便能改善你的姿势。普拉提斯体操中的许多练习都是旨在使脊椎更坚固和更灵活的。在很多练习里，你都会读到像“卷起脊椎”，“逐节逐节把脊椎抬离垫子”这样的表达。这些表达全部都意味着你要把脊椎接合起来，这样的练习才能作用于脊椎的每一个部分，每次都活动一个关节，把每一个关节都分别动员起来。

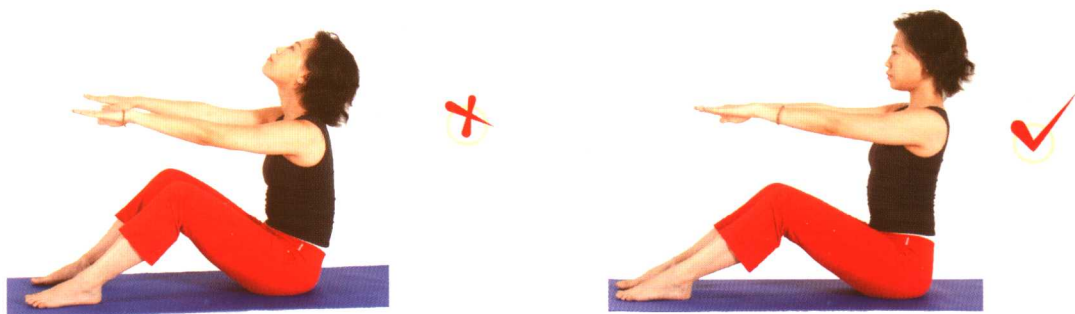


当你向上和向下卷起脊椎的时候，就要留心哪些部分比较灵活，哪些部分比较僵硬和紧密，难以各自分开。这些紧密的部分就是你要特别下功夫的地方，不用急，慢慢呼吸，让这些地方的开放度大一些。无论你是向上卷起还是向下卷起，每次做动作的时候都要想象把自己的脊椎卷成“C”字形，这样的话，你就能把脊椎接合得更好，从而加强灵活性和力量。

## 八、线型序列调整

### ● 头部位置

碾压颈部后方的脊椎会导致颈部和肩部的肌肉紧张、疼痛和姿势不良。无论你是坐着还是站着，心里都要想着怎样从头顶部位向上拉长，来延伸后颈。想象有一根绳子系住你的头顶，把你轻轻地向天花板方向拉。

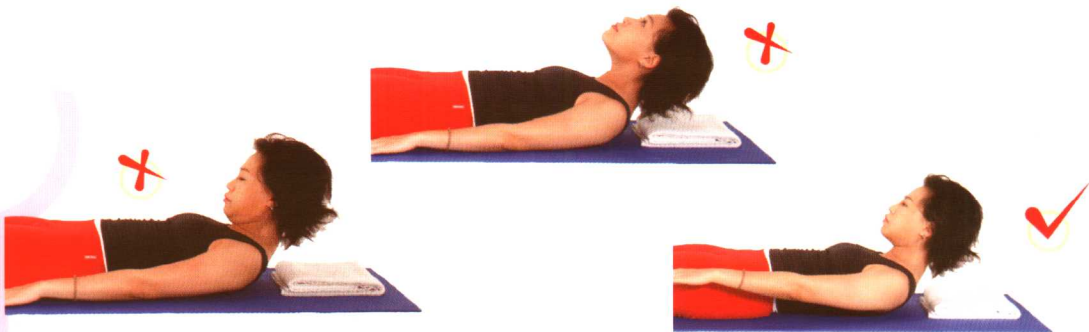


平躺在地上时，用头部着地支撑身体，轻轻伸展后颈。稍微把下巴向胸口方向下缩，但还是要和胸部保持放得下一个桃子的距离。



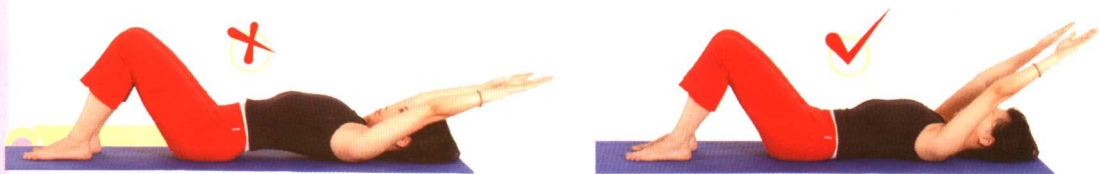
如果练习中要求你的头部和肩部都抬离垫子，那么就要伸长头部来延展后颈。你的头必须要在胸骨的上方，并且下巴与胸骨之间要保持一个桃子的距离。用你的腹部肌肉和背部来支撑住身体，不要加重颈部肌肉的压力和负担。





### 胸廓

举臂时使肋骨向上或向外都是不正确的,因为这样会导致你拱起下背部,甚至可能引起颈部和肩部肌肉的拉伤。如果你注意到肋骨“突起”了的话,那就赶快把胸廓向髋部前方下陷,这样就能纠正了。这个动作还能延长你的脊椎,防止背部拱起。



### 双腿外翻

练习中时不时地会让你把双腿外翻。这个姿势包括了向髋关节方向翻转大腿,以便双脚跟能并拢,还要轻轻地延展臀部靠下的部分,就好像用臀部夹住一枚铜币一样。如果你正确地做出这个动作,就会感觉到大腿内侧上方的肌肉也在延展。如果练习要求你躺下来,那么延展肌肉的时候尽量不要抬起尾骨,但是要尽量向远离身体的上方伸长大腿,保持大腿肌肉处于伸展状态。执行这个翻转的姿势可以确保你锻炼髋部、臀部和腿部的时候用到的是正确的肌肉,还有助于保持下体的稳定性。