

普拉提

缔造健康魅惑的优美身材

健身

糅合东西方运动之精髓

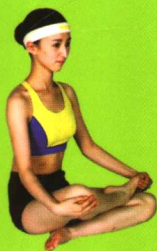
美体

著名普拉提指导教练
付晶 编著



传统练习 7 式
脊背训练 11 式
腹部训练 11 式
腿部训练 17 式

直立式普拉提 11 式
蚌式普拉提 4 式
弹力绳练习 5 式
健身球练习 4 式



农村读物出版社



美 PILATES 体健身 普拉提

著名普拉提指导教练

付晶 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

美体健身普拉提 / 付晶编著. —北京: 农村读物出版社, 2005.8

ISBN 7-5048-4580-9

I. 美... II. 付... III. 健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063250 号

编写顾问: 郭庆红 徐 铁

编 著 者: 付 晶

示 范 者: 付 晶 程敏敏

技术指导: 郭庆红 徐 铁

摄 影: 贾 勇 (北京海燕摄影工作室)

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 刘宁波

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 4.5

字 数 100 千字

版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



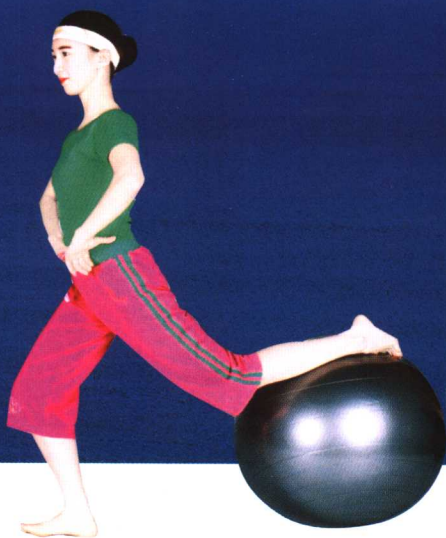
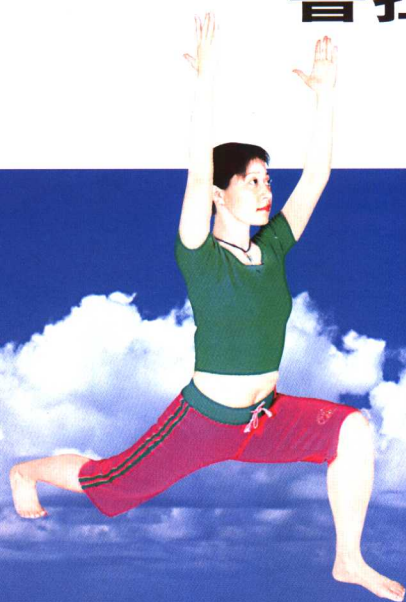
Pilates

快乐的第一需求是身体健康，我们对身体健康的理解是达到并保持身体与健全的思想统一，充沛的自然运动能力，愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。

Joseph Pilates 在 1945 年写下了这段道出普拉提运动真谛的话语

普拉提

普拉提



PILATES 目录

- 普拉提：刚柔并济的
健身术 1
- 普拉提：优美身材的
缔造者 2
- 普拉提：轻松高效的
训练方法 3
- 普拉提：时尚一族的
运动方式 4

普拉提入门

- 普拉提的学习原则 6
- 普拉提的呼吸训练 8
- 普拉提的自然位置 9
- 普拉提的自然脊柱 10

普拉提塑身健体

- ◆ **传统练习 7 式** 11
1. 上身练习 12
 2. 俯卧撑（一） 14
 3. 俯卧撑（二） 15
 4. 小狗翻滚 16
 5. 扭转式 17
 6. 拉伸肌肉 19
 7. 拉伸练习 21
- ◆ **脊背训练 11 式** 23
1. 脊柱扭转（一） 24
 2. 脊柱扭转（二） 26
 3. 脊柱侧扭动练习 28
 4. 脊柱侧转伸展练习 29





5. 脊柱伸展 (一)	30
6. 脊柱伸展 (二)	31
7. 脊柱伸展 (三)	33
8. 脊柱伸展 (四)	35
9. 背部练习 (一)	36
10. 背部练习 (二)	37
11. 背部放松式	39

◆ 腹部训练 11 式 40

1. 腹部热身式	41
2. 腹部扭转式	42
3. 腹部练习 (一)	44
4. 腹部练习 (二)	46
5. 腹部练习 (三)	48
6. 仰卧提腿式 (一) ...	50
7. 仰卧提腿式 (二) ...	52
8. 腹部高级练习 (一) ...	54
9. 腹部高级练习 (二) ...	55

10. 腹部高级练习 (三) ...	57
11. 腹部高级练习 (四) ...	59

◆ 腿部训练 17 式 61

1. 腿部牵引	62
2. 侧踢练习 (一)	64
3. 侧踢练习 (二)	65
4. 侧踢练习 (三)	66
5. 伸腿平衡—— 单腿外开练习 ...	68
6. 伸腿平衡—— 双腿外开练习 ...	69
7. 伸腿翻滚	70
8. 伸腿扭转	71
9. 腿部练习 (一)	73
10. 腿部练习 (二)	75
11. 腿部练习 (三)	76
12. 腿部练习 (四)	78



PILATES 目录

- 13. 腿部练习 (五) 79
- 14. 腿部练习 (六) 81
- 15. 腿部练习 (七) 82
- 16. 腿部练习 (八) 84
- 17. 腿部练习 (九) 86

◆ 直立式普拉提 11 式 88

- 1. 双腿下蹲式 89
- 2. 单腿下蹲式 91
- 3. 弓步下蹲式 (一) ... 93
- 4. 弓步下蹲式 (二) ... 95
- 5. 站姿侧提腿 97
- 6. 蹲式 99
- 7. 平衡式 (一) 102
- 8. 平衡式 (二) 105
- 9. 平衡式 (三) 108
- 10. 全身练习式 110
- 11. 推胸式 (一) 114

◆ 蚌式普拉提 4 式 116

- 1. 蚌式 (一) 117
- 2. 蚌式 (二) 118
- 3. 蚌式 (三) 119
- 4. 蚌式 (四) 120

◆ 弹力绳练习 5 式 121

- 1. 胸部练习 122
- 2. 肩部练习 124
- 3. 背部练习 125
- 4. 肱二头肌练习 126
- 5. 肱三头肌练习 127

◆ 健身球练习 4 式 128

- 1. 夹球举腿练习 (一) ... 129
- 2. 夹球举腿练习 (二) ... 131
- 3. 推胸式 (二) 134
- 4. 背部练习 136



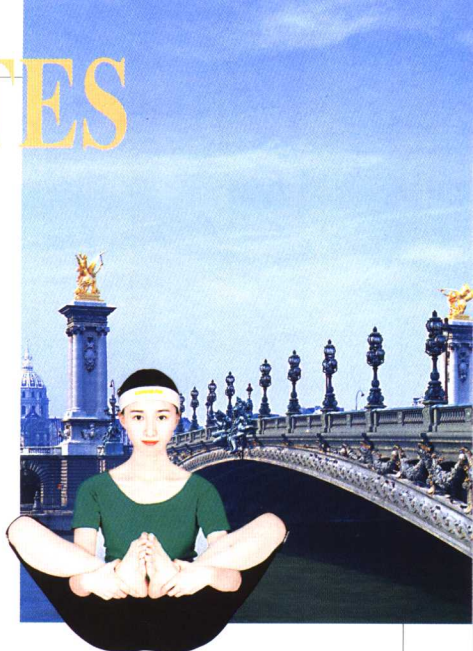
PILATES

普拉提

刚柔并济的健身术

他童年时体弱多病，哮喘病、佝偻病、风湿病困扰着他，但这些病痛又成为他渴望健康的动力。从14岁开始，他克服身体的病痛，以顽强的毅力进行各种运动训练，在诸多运动项目上有了惊人的表现。成年后他还研习东西方不同类型的运动方法，并将之运用到自己的身体训练当中。他将东西方的养生方法，

如瑜伽、太极、古希腊古罗马的传统养生法融会贯通，佐以自己设计的仪器和运动技巧，编创出独特的健身运动方式。1914年第一次世界大战爆发，住在英格兰的他由于是德裔被安置在一所集中营中，在集中营里他将自己编创的训练方法运用到那些卧床的病人身上，通过他的康复训练，病人们很快就恢复了肌肉力量和控制能力。战争结束后，他受到德国政府的邀请对德国军人进行身体训练。20世纪初，他将这不断完善的身体训练方法带到了美国，他一方面运用其独特的训练方法帮助舞蹈演员尽快痊愈受伤的肢体，另一方面将舞蹈的元素加进他的训练体系当中。经过长期的研习、锻炼、实践、总结，一套独特的均衡肌体的训练体系形成了，并迅速传播开来。如今已成为风行世界的时尚健身方式。这种健身法就叫作“普拉提(PILATES)”，其创造者就是被称为“普拉提运动之父”的德国人约瑟夫·普拉提(Joseph·Pilates)。

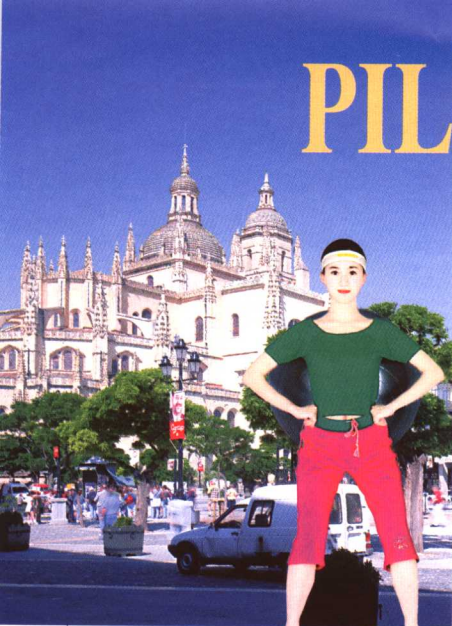


西方人注重身体肌肉和机能的训练，东方人注重呼吸和意念的训练，而普拉提糅合了东西方运动的理念，既强调肌肉的伸张训练，又讲究协调的呼吸。以静态的有氧运动方式，让身体达到协调平衡的状态。通过对腰腹部肌肉(腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌、竖脊肌)等身体核心部位的锻炼，使脊柱变得柔软有韧性。对身体肌肉和内脏都有极好的改善效果。

PILATES

普拉提

优美身材的缔造者



上班族，或是久坐办公室，或是东奔西走，不是腰围生出了“救生圈”，就是身体线条走了样。

普拉提讲究身体的平衡，强调身体与意念的结合。它不像跑步等机械运动会造成肌肉收缩，使由此产生的肌酸积聚，因而有身体的酸痛感。普拉提有助于肌肉舒展，并加速肌酸代

谢，酸痛感自然会迅速消失。普拉提将绷紧的肌肉重新伸展，对身体做深层的按摩。做普拉提，你无需大运动量的练习，就可以使身体的力量增强，令身体压力重新分布，并帮助你改善身体的柔韧性，增强身体的敏捷性，改变你的体态和感受。普拉提强调静止中的控制过程，讲究控制、拉伸、呼吸，使训练者在增强肌肉力量的同时却不加大肌肉体积，令肌肉充满弹性而不会加大围度，对腰、腹、臀等女性重点部位有很好的修塑效果。

你拥有一个匀称、苗条、柔软、性感的身材，不是奇迹，这是进行普拉提训练所必然显现的结果。

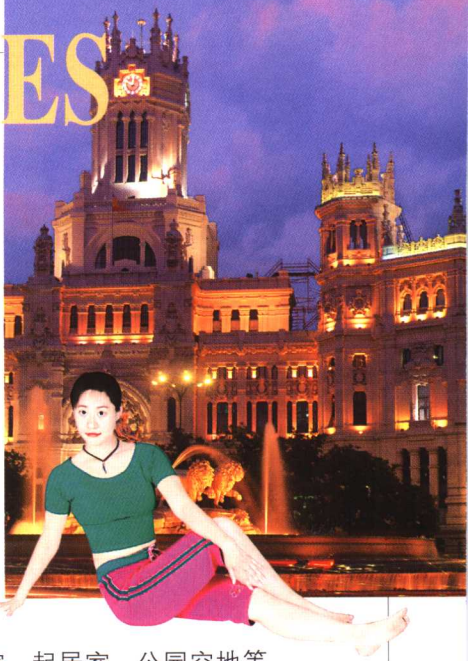


PILATES

普拉提

轻松高效的训练方法

普拉提吸收了东方健身术瑜伽和太极的精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起。动作平缓，动静结合，简单易学，对身体既有紧张也有放松，既有步伐的转换又有打坐的调吸，练习者能很好地控制身体的平衡，避免产生对关节和肌肉的伤害。而且这项运动不受活动场地的限制，在健身房、办公室、起居室、公园空地等均可练习，具有很强的随意性。



普拉提还可借助哑铃、体操棒、健身球、弹力绳等进行身体训练，稳健、舒缓的运动是全方位的，能够照顾到你身体的所有部位。既有对身体各部位的力量训练，又有增强柔韧性的伸拉训练，使你的肌肉在增强力量的同时得到拉伸，从而发展了肌肉的弹性和关节的灵活性。通过优美、舒缓、简捷的运动，使得身体肌肉纤长、灵活，线条柔软、健美。所以普拉提一直是芭蕾演员和体操运动员塑造形体和加强力量素质的基础训练方法。



PILATES

普拉提

时尚一族的运动方式



普拉提运动在欧美已经流行了许多年了，目前正迅速风靡全球。在中国，普拉提也正进入人们的生活，且已形成了一定规模的群体。很多人（尤其是职业女性）因工作和生活的巨大压力、职场上的奔波和应酬而感觉身心疲惫，他们选择了并喜爱上了普拉提这项运动。

国内外的明星们更是趋之若鹜，成为普拉提运动的狂热追捧者。好莱坞影星詹妮弗·洛佩兹、莎朗·斯通、丽芙·泰勒等依靠坚持不懈的普拉提训练，得以拥有如此惹火、迷人的魔鬼身材。曾远赴美国学舞的萧亚轩，发现当地舞者用普拉提作舞蹈动作的暖身运动，从而钟情于这项运动，每天睡觉前必拿出半小时在地板上做普拉提。

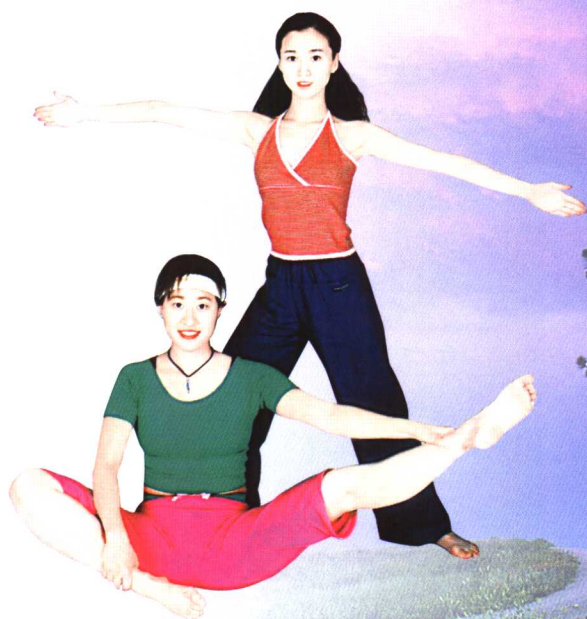
普拉提确是一项逐渐兴起的时尚的健身运动，不必抛掉钟爱的美食，不必进行剧烈的运动，普拉提为你打造芭蕾舞演员般的窈窕、美丽的身材。



PILATES

普拉提入门

Pilates Primer



普拉提的学习原则

普拉提被誉为具有全新理念的健身操课程，目前在全球各处大大小小的健身俱乐部内都会安排普拉提的健身操课程，它适合各类人士锻炼，没有年龄的限制。普拉提舒缓安静，吸收了古老的瑜伽和太极的动作精髓，用节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起，在达到伸展身体的同时，又能使心境得到良好的平抚。

一、健康原则：

普拉提是一种比较安全的锻炼方式，即使如此，普拉提也不是人人都可以做的。由于这项运动方式在很大程度上都要依靠关节的柔韧性来进行，所以运动系统若有损伤或疾病（如关节炎、肌肉拉伤、韧带受损等）最好不要练习。血小板功能不良或凝血性功能障碍性疾病的患者在锻炼之后可能会使病情加重，所以应该放弃这项运动。

二、饮食原则：

1. 在训练前的2个小时内最好不要进食。普拉提中的大部分动作都需要腹部肌肉的参与，或主动发力，或起稳定作用，或协助参与动作的完成。在训练前如果吃得过饱，在练习时会影响腹部肌群的参与。在训练中，可能会有胃胀或不适的感觉。还有许多动作要求滚动或高抬脚部，其不适的感觉就会更加严重。

2. 在练习普拉提后的2个小时内最好不要进食。不管是哪一种运动，人体的新陈代谢非常快。吸收的也比平时快，这也就是所谓的超量吸收。在这个时间段内吃很多的话，肯定会导致体重的不减反增。

如果在这段时间感到非常饥饿，可以找一些低脂的食品代替。但是，限度以让自己不感到饥饿为准，不要吃得太过。

3. 在训练中，可以喝水，但是要少喝、慢喝，达到润嗓子的目的即可。尽量不要喝太凉的水。



三、身体控制原则：

1. 进行普拉提训练时，其运动速度缓慢，以延长肌肉控制的时间，较大程度消耗身体各部位的能量，达到减脂、塑形的目的。

2. 进行普拉提训练时，要把握好身体的姿态，使其能够长时间体会到训练带给身体的刺激。

3. 腹部和躯干的固定是 Pilates 训练的核心。

四、动作原则：

1. 专注于普拉提训练时要集中注意力，静静地“聆听”身体的感觉。

2. 控制动作要到位，尽量做到教练要求的位置。

3. 充分利用自身重力带来的阻力，达到锻炼肌肉的效果。做动作时，讲究呼气的深度，尽可能地运用腹式呼吸的方法。速度不宜太快，与动作的速度基本一致。运动时注意呼气，静止时注意吸气。

4. 力求动作流畅，速度均匀。

5. 躺在地板上静静冥想，仔细感觉自己的身体：哪个肩膀更高一些，头部和脚部哪个更轻一些……

6. 持久而有意识地去收缩需要练习的肌肉，保持较长时间的肌肉紧张感，较大程度地消耗身体各部位的能量。



普拉提的呼吸训练

要学会普拉提，首先您必须要学会呼吸。普拉提的呼吸与我们日常的呼吸正好是相反的，它要求锻炼者在呼气的时候学会运用腹部肌肉。

1. 用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，尽可能地运用腹式呼吸的方法。
2. 呼吸的速度不宜太快，与动作的速度基本一致，不要憋气进行训练。
3. 运动时注意呼气，静止时注意吸气，这样可以缓解因肌肉用力而给身体内部带来的压力。
4. 通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，减少对肌肉酸痛敏感度。

呼吸法

动作讲解：首先深吸一口气，吸入肺的后部、肋骨两侧和腹部。呼气时，慢慢感受胸腔和腹部自然的下落。

再做一次，尽量让肚脐贴近脊柱，深吸气，吸入肺的后部和肋骨两侧；呼气，肋部落向腰间和臀部。

要领：呼吸时，尽量去感受腹部、脊柱、骨盆的位置变化。

【作用：经常练习普拉提呼吸法，可以让腹部更加紧实，而且在做动作的时候，认真地去感受呼吸，做动作就不会那么辛苦了。】



普拉提的自然位置

动作讲解：仰面躺下，双腿屈膝，脚分开，膝盖与臀部成一线，双手放在身体的两侧。



要领：全身一定要放松。