

普拉提 自学天书

中国首部Pilates自学书

Pilates Matwork: The Self-Learning Guide

比瑜伽更Easy更 Practical
的普拉提来了!



Maggie Tan • 杨灵 合著

瑜伽の
黄金升级版

当代世界出版社

图书出版编目 (CIP) 数据

普拉提自学天书 /Maggie Tan,杨灵著, —北京: 当代世界出版社,
2004. 7

ISBN 7-80115-775-3/G · 48

I.普… II.①Maggie… ②杨… III.健身运动—基本知识
IV.G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065253 号

皇冠出版社 (香港) 有限公司独家授权

书 名: 《普拉提自学天书》
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908404
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408 (010) 83908409
经 销: 全国新华书店
印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司印制
开 本: 850 毫米 X 1194 毫米 1/20
印 张: 8
字 数: 50 千字
版 次: 2004 年 12 月第一版
印 次: 2004 年 12 月第一次
书 号: ISBN7-80115-775-3/G · 48
定 价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

普拉提

自学天书

Pilates Matwork: The Self-Learning Guide



这本书是一个开始，一个参考。想Pilates改变你，不能光靠脑袋把资料背诵记熟，而是要以身体实实在在地练习。

Maggie Tan · 杨灵 合著

This book evolved from a casual conversation with a regular participant of my mat classes, Elizabeth, at the beginning of 2003. We were waiting outside the studio and in the course of the conversation she expressed an interest in writing a Pilates guide book and that was how the project began.

We worked hard at presenting the exercises to you as clearly and concisely as possible and it is my aim that you will be inspired to master the technique.

The method works. Whether you are a top athlete or couch potato, desk worker, executive or 'tai-tai', once you commit yourself to the exercises you will get results.

When I attended my first Pilates mat class, I fumbled through the class and my mind felt dizzy from all the fundamentals and instruction. Two important things struck me. One, the next day my body felt wonderful. Second, once my mind cleared, the fundamentals made sense. I persevered and was amazed with the results. My body felt great (less achy and more relaxed), I slept better, a persistent lower backache disappeared. As I continued with the program, I became more aware of how I held and moved my body. This awareness is one of the lifelong benefits that so many Pilates practitioners talk about. Once you are aware of how you position or move your body in various activities (e.g. sitting at desk) you can then maintain or correct the position/movement.

If you are new to Pilates, I wish you a wonderful journey in your introduction to the program. If you are a Pilates 'nut', I hope that you will find something here to inspire you further.

二〇〇三年初，杨灵是我垫式Pilates课堂的学生。某天上课前她跟我闲谈，问我有没有兴趣参与撰写一本Pilates书，我们一拍即合，这个计划就从而开始进行。

我们花了不少心力以求把各个动作表现和解释得简单易明，虽然学习Pilates不是一朝一夕的事情，但我希望这本书能够激发你去征服它！

这套运动是有效的。只要你投入练习，无论你是运动健将或运动白痴，上班族、行政人员或养尊处优的太太，你都可以亲眼看到成绩。

我第一次上垫式Pilates课时，也是笨手笨脚的捱过，脑袋被一大堆陌生的指示和动作弄得头昏脑胀。但有两件事情深深触动我。一，第二天我的身体感觉非常舒畅；二，当课堂上导师讲解的种种Pilates原则慢慢沉淀进我的脑袋后，我发觉它们十分合理。于是我坚持下去，而效果叫我喜出望外。长久困扰我的身体酸痛（尤其下背）消失了，我感到轻松自在，连睡觉也睡得安稳一点。此外，我开始更清楚的意识到我身体的姿势和走动的模式。这种身体自觉就是Pilates导师们都强调的效果。找到这个身体自觉后，你就能够把它应用到你的日常生活习惯（如坐在工作桌前）之中，继而纠正并维持正确的姿势。

无论是Pilates的初学者或狂热爱好者，我相信你们都可以从这本书中各取所需，也希望你们会觉得有所得着！

Maggie Tan

尝试Pilates，是因为“有型”。

当楼下肥师奶也嚷着去街坊福利会学瑜伽，我至少要玩个高温瑜伽、超级强力瑜伽才显得自己与她们不同层次吧？

听说好莱坞各个明星都对Pilates趋之若鹜，Madonna靠它四十几岁企上舞台都不会让人觉得在看耆英演唱会；Hugh Grant的旧女友Elizabeth Hurley生完仔靠它极速收身继续扭她的水蛇腰……还有还有，《夺命狂呼》(Scream)一开场被砍掉而咸鱼翻身的Drew Barrymore，本来非常笨重的她，拍《神探俏娇娃》(Charlie's Angels)前靠Pilates减掉六七公斤才变得似回一个专业跳高爬低的女特务。

所以，我便决定了，无论如何都要试一试。

我不是天真得以为敷了某牌子面膜就会变成乐坛天后，学了Pilates就会变成大明星，下礼拜张艺谋会请我开戏；但其重点是跟这些型人做着同一件事情，我也好像会变得比较像一个型人啊。

爱上Pilates，是因为“有效”。

我属人马座，星座书说人马座性急又三分钟热度。

我说，女人对任何事情的追求都是三分钟热度，除了爱情和减肥。然而对于某一个男人和某一种减肥方法，我们仍然改不了三分钟热度。所以啊，如果三分钟内我感觉不到什么，我就要放弃了。

创始人约瑟普拉提(Joseph Pilates)说，上十课Pilates你会感觉的分别；上二十课你会见到分别；上三十课你会得到一个全新的身段。但是这句口号，就叫我爱死这位已经作古的老伯。

Pilates不会把你变成像阿诺德·施瓦辛格的大只佬，但它可以让你觉得自己重新取回身体的控制权，把你的全身线条重新调整。

我试过了，试完第三趟之后就上瘾了。

写一本Pilates的书，是因为Maggie。

我觉得假如由我一人写书做示范拍封面照，大概还欠缺一点说服力吧。Maggie是我的导师，也是我练Pilates的重大动力之一。上过她课的人都不会质疑她有Star Instructor的魅力，有她这样一个人站在你面前，你实在会忍不住要给Pilates一次尝试。

我的朋友都笑我开口闭口都是Maggie，我不否认我是她的仰慕者，要是我十年后生完一个女还有她的身形，我一定争着上书封面炫耀一下呢。

在这个梦想成真之前，有这次同意和我合著的Maggie，才令这本书成真。

杨灵

Contents

序——Maggie Tan

序——杨灵

06 普拉提是什么?

08 普拉提基本功

154 附录: 参考资料



初级先修程度 Modified Beginners Program

- 16 仰升上体 Curl Up
- 18 举翅百拍 The Hundred
- 20 长躯席卷 Roll Up
- 22 单脚划圈 Single Leg Circles
- 24 滚地圆动 Rolling Like A Ball
- 26 单脚屈伸 Single Leg Stretch
- 28 双脚屈伸 Double Leg Stretch
- 30 初阶脊骨前探 Spine Stretch Forward Beginners
- 32 随堂笔记 1

初级程度 Beginners Program

- 36 举翅百拍 The Hundred
- 38 长躯席卷 Roll Up
- 40 单脚划圈 Single Leg Circles
- 42 滚地圆动 Rolling Like A Ball
- 44 单脚屈伸 Single Leg Stretch
- 46 双脚屈伸 Double Leg Stretch
- 48 脊骨前探 Spine Stretch Forward
- 50 肩基举桥准备 Shoulder Bridge Preparation I
- 52 婴鹅翘首 Baby Swan
- 54 侧腿系列 Side Leg Series
 - 平衡上下压 Up/Down
 - 小圆圈 Small Circles
- 58 V形悬体准备 Teaser Preparation I
- 60 V形悬体准备 II Teaser Preparation II
- 62 海豹拍鳍 Seal
- 64 随堂笔记 2



中级程度 Intermediate Program

- | | | |
|----|-----------|--------------------------------|
| 68 | 攀腿朝天 | Single Straight Leg Stretch |
| 70 | 齐腿朝天 | Double Straight Leg Stretch |
| 72 | 辗转反侧 | Criss Cross |
| 74 | 卷身摇篮 | Open Leg Rocker |
| 76 | 立地旋风 | Corkscrew |
| 78 | 旋腰拉锯 | Saw |
| 80 | 天鹅翘首 | Swan |
| 82 | 沙滩踢脚 | Single Leg Kick |
| 84 | 鲸鱼摆尾 | Double Leg Kick |
| 86 | 引颈以待 | Neck Pull |
| 90 | 肩基举桥准备I | Shoulder Bridge Preparation II |
| 92 | 侧腿系列 | Side Leg Series |
| | 前后扫踢 | Front/Back |
| 94 | V形悬体准备III | Teaser Preparation III |
| 96 | V形悬体I | Teaser I |
| 98 | 随堂笔记 3 | |

高级程度 Advanced Program

- | | | |
|-----|---------|-----------------------|
| 102 | 蝎尾后针 | Roll Over |
| 106 | 天鹅潜水 | Swan Dive |
| 108 | 空中剪刀 | Scissors |
| 110 | 倒踏单车 | Bicycle |
| 112 | 肩基举桥 | Shoulder Bridge |
| 114 | 螺旋十字 | Spine Twist |
| 116 | 一柱擎天 | Jackknife |
| 118 | 侧腿系列 | Side Leg Series |
| | 侧踏单车 | Bicycle |
| | 舞者旋腿 | Grande Ronde De Jambe |
| | 钟摆脚跟 | Heel Beats |
| 124 | V形悬体II | Teaser II |
| 126 | V形悬体III | Teaser III |
| 128 | 脚上车轮 | Hip Circles |
| 130 | 陆上游泳 | Swimming |
| 132 | 掌上压腿 | Leg Pull Down |
| 134 | 仰卧压腿 | Leg Pull Up |
| 136 | 跪地飞铲 | Kneeling Side Kick |
| 138 | 穿针引线 | Twist |
| 142 | 人鱼展肢 | Mermaid |
| 144 | 回力人棒 | Boomerang |
| 148 | 普拉提掌上压 | Pushups |
| 152 | 随堂笔记 4 | |

跟出版社总经理第一次说起Pilates时，我们在吃日本料理，他说他也有学瑜伽，问我Pilates和瑜伽有什么不同。我解释了半天，连拖罗也忘了吃，比手画脚差点要脱掉鞋子在餐厅就地示范，他还是搞不清楚。

难道我的表达能力退步了？我非常不服气，第二天就买书上网，问人要找出用一句就能够总结Pilates是什么的句子。

如果我问你只知道什么是瑜伽，你一定说“我知道啊！”，但是要解释瑜伽和将手脚脚摆到头上有什么分别，三言两语就说不清了。瑜伽和Pilates的分别，就是Pilates未为一般人所熟悉吧。

真的要立一个注解，那么Pilates是一种集合瑜伽、舞蹈、体操的一种身体训练。东方人的运动如瑜伽和太极，着重呼吸和心灵集中；西方人的运动着重肌肉体能训练，Pilates就糅合了两者的概念，强调“身体轴心”也就是腹背的强化，原本是用作物理治疗的运动。

长期坐办公室对着电脑、整天嚷着腰酸背痛、腰间缠了一个人肉救生圈的上班族，最适合练Pilates。继续疏解压力、又嫌瑜伽太缓慢想找多一点挑战性的人，上完一课Pilates第二天起床，腹肌会痛得你呱呱叫。但是我以过来人的身份告诉你，那种“痛”真的很爽很过瘾，远古以来都没有调动过的深层肌肉被唤醒了，你简直好像见到光明的未来那样夸张呢！

约瑟普拉提(Joseph Pilates)一八八〇年于德国出生，自小就患有哮喘和佝偻病，那个年代这种小朋友多数养不大，可能是为了自救吧，约瑟普拉提这辈子就是埋头研究如何把自己练得健康大只。

我看过他六七十岁时的照片，身形保持得好过不少三四十岁的男人，忍不住要说声“正”！第一次世界大战时，他就利用自己钻研出来的运动和仪器来帮助医院里的伤病做物理治疗。移民去美国之后，就不用日日对着那些甩手甩脚的病人，反而开了间学校专门帮专业舞蹈员做培训和康复，继续发明各种有点似满清十大酷刑的辅助器械，将他命名“控制学”(Contrology)的那套训练系统化，名气也愈来愈大。后来因为他的名字够响，“控制学”就索性被叫为Pilates。

不要以为Pilates只是一堆好看好玩的抬脚和仰卧起坐，如果你做的时候不带脑袋，不把意志和动作配合，就不会练出效果。你气冲冲地叫我“回水”，我才不会退钱给你啊。

约瑟普拉提写过一本书，详述Pilates背后的原理和哲学。总和以下的六大原则，你就当是武林秘籍的记住，练Pilates的时候加以注意和运用，就会事半功倍的了：

1 专注 Concentration

一边做Pilates一边想着等会儿买什么菜、今晚去哪里欢乐时光、电视有什么节目看的话，你一辈子都不会练出成果。挂着张望身边一起上课的型男索女，一个不留神还会弄伤自己呢。

惟有专注才可以把精神和身体连接起来，感受到每个动作的微妙分别。利用专注力，姿势会不断地调整改良、减少伤害、提升控制力和流畅度。“专注的人最好看”这句话你听过吧？想自己的Pilates做得好看，就要专注。

2 控制 Control

Pilates的“控制”是讲求“由内到外”。太深奥了？其实一点也不。

专注结合呼吸会产生很大的控制力。每一个招式的起始需要运用控制力，身体达到某一个姿势，更要用控制力煞掣维持；久而久之肌肉就会强化及伸展，身形会愈来愈好看了。

做Pilates时你会发觉，单单运用例如大腿肌这些大块和主要的肌肉是不够的；你要唤醒深层和平时忽略了的小块肌肉，才可控制到你的动作。

由内至外的强化起来，你从前以为一世也控制不了的那些软趴趴的大腿内侧、端柠檬茶时会抖个不停的手臂和挂在裤头上的猪肉肉，突然都会被招上战场了。

当你握有身体的主导权时，你也同时掌握了自己。

3 轴心 Centering

幻想你的双肩和盆骨两端是一个盒子的四角，Pilates着重的是这个盒子的强化。很多人的“轴心盒子”都软弱无力，或仿佛中间被人揍了一拳，或歪歪斜斜的变了S形。Pilates讲求“深度腹肌”的运用，有意识地收缩身体轴心的肌肉，纠正和保持它的强度。

手爪突起、大腿粗过腰，不代表身体强壮；相反，全身大大旧肌肉，只给人笨拙的感觉。其实，每一种运动，起始点都在骨盆和躯干，强化了轴心，就能够更自如地控制四肢，连走路时的模样都不同了。

4 呼吸 Breathing

专注的时候，我们会不自觉地屏住呼吸。其实，这只会令我们更加紧张，减低灵活性和反应力。呼吸对任何运动都十分重要，尤其做Pilates配合正确的呼吸，能够激发你的腹腔肌肉，让你的动作变得流畅。吸气协助你调整身体的姿势，呼气时你会发觉脊骨能再伸远一点，肌肉能再拉长一些，达到你之前没有到达过的动作幅度。

利用正确而深度的呼吸，还可以把滞留在体内的废物排出，令心里的压力释放出来呢。

在下一章“普拉提基本功”里，Maggie会教你Pilates的呼吸方法。

5 准确 Precision

我上健身室时发现了一班热衷分子，他们多数是十多二十岁嚷着要keep fit的女孩子，一星期做足七日运动，上搏击课、举重课、韵律课，勤力得可以。差不多一年过后，她们的肥肉却没有寸减，肌肉也没有锻炼出来。

问题在于她们做什么运动也是随便地混过去，出拳时手垂在腰、蹲下时却连腿也不肯屈起来。当你觉得某招式很轻松很容易啊，就肯定是做错了。

Pilates强调准确，提腿达到九十度就是九十度，角度太大肌肉负荷不了会受伤，太小又根本练不出效果。要准确，就要把思想带到运动中，集中精神不断作出细微的调整。就是这些细微的分别，会令你得到截然不同的感觉。

6 流畅 Flow

速度要均匀，不要胡乱用力把肢体抛到某个姿势。动作和动作之间也讲求流畅，你想象自己在跳舞，完成一个跳跃，一下扭腰后不会像个机械人般硬生生的僵住吧，对不对？瑜伽多数会要求你保持着某一个姿势良久，Pilates就很少要求你“定格”。

要做到流畅，一点也不容易。流畅不等于速度，而是讲求连续性。当你努力把动作做得优雅，就会自然的运用起上面提到的专注、控制、轴心、呼吸和准确了。

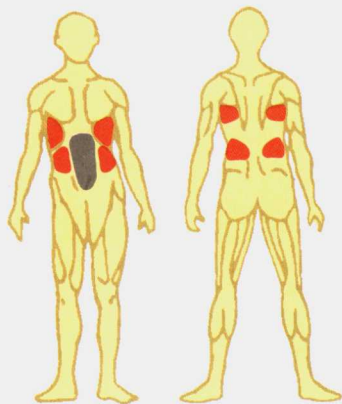
当你做到动作流畅，你就会益发喜欢Pilates了。因为，做Pilates做得好的时候，看起来真的很赏心悦目啊！

做Pilates的好处太多：紧臀、收腹、修长身形、减少腰痛、改善性生活（别心急，这个我会在内文详述）、增加柔软度和平衡……平时嚷着太忙、死也不肯运动的人，为着这些好处，在家中少看半小时电视吧，你们会迅速的看到改变。

本来已经常运动的人，Pilates会提升你其他运动的表现，也可以当作物理治疗，减少运动创伤。

讨厌拉裤链是要大力吸气、被腰痛折磨够了、想把衣服穿得更好看，你不是要减肥、不是要上深圳按摩泵骨，而是要改变你的身体。Pilates能做到的，是让你取回你身体的控制权。

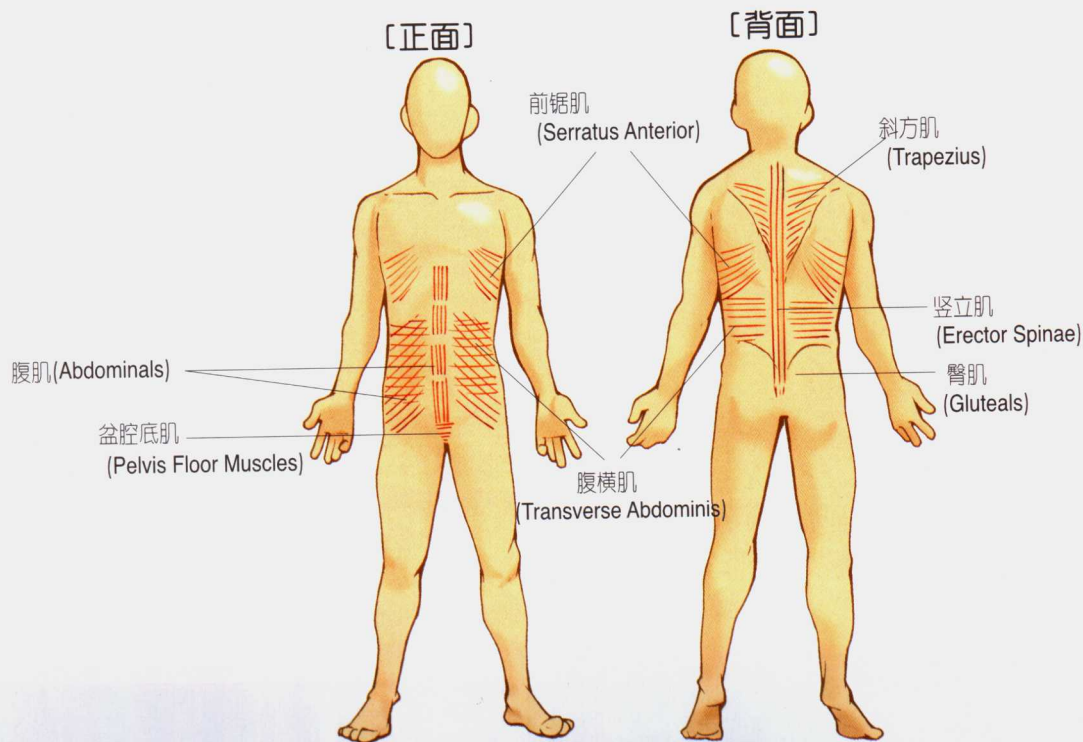
怎样了，要开始了吗？



例图

练武前要先学扎马，Pilates也有它的基本功。但放心，你不必先花三个月去学习基本，只需要仔细阅读，把它们运用到Pilates的动作中，就可以让你得到练习的最大效果。尽管以下的基本原则看来有点复杂，但当你熟悉了Pilates，它们就会自然地融入你的动作了。

本书内每个运动都附上了人体肌肉图，指出该Pilates动作所运用或训练到的肌肉组。左边的例图中，红色的部分是动作中用来稳定身体姿势的肌肉(stabilizers)，灰色则是活动中的肌肉(movers)。为了让你们更明白自己正在“雕塑”哪些肌肉，可看看下面的肌肉解剖图，以后去健身房想找健身教练聊天也可多一个话题啊！



横向呼吸法 Lateral Breathing

做Pilates运用横向呼吸法，能促成正确的动作模式，同时让你肺部吸纳最大量的氧气。吸气时，胸腔骨的下部向横扩张，呼气时则下陷。这样呼吸，能协助你运动时同时保持腹部一直收缩内曲。



坐或站直。置双手于胸腔骨旁。吸气，胸腔骨向横扩张，但肚子不要上涨。感觉胸骨的移动。沉肩。

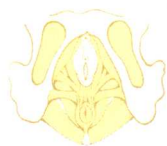


呼气时，尽量将胸腔骨下陷进身体。感觉两边胸骨往中央移近。

凝聚轴心/力量区域 Core/Powerhouse

Pilates的其中一个基本原理是凝聚轴心（见“普拉提是什么？”）。轴心或力量区域是指一系列构成和稳定身体中心的肌肉。这些肌肉包括腹肌（尤其腹横肌），下背肌和盆腔底肌。一个强壮的轴心不单能减少背伤的机会，更能改善姿势和调准身体的平衡。普通人却经常忽略这些肌肉。Pilates就是教你找到和运用它们。

要达至良好的轴心稳定，你需要在拉进下腹的同时，收缩盆腔底肌，以启动深层的腹横肌。盆腔底肌位于盆腔底部（见图A），而腹横肌是包围着下腹和腰肢的一条内层腰带。要启动盆腔底肌，应把盆腔底向内向上抽紧，感觉有点像忍尿一样。当你缓缓抽紧盆腔底肌，多裂肌(Multifidus)（这个很难感觉到）和腹横肌就会同时收缩。持续下腹的收紧，这种收缩要向上和向内的进展往脊骨（见图B）。不要用尽全力收缩，达到完全收紧的30-40%就是凝聚轴心的标准力度。



图A



图B

沉肩 Shoulders Down/Set



很多人都会在颈和肩膊处积聚压力。加上不良的姿势，例如长时间坐在电脑前，拱起背、头伸前，久而久之形成圆拱又绷紧的上背。肩胛骨尖向外移离胸腔骨。Pilates强调利用中背肌肉把肩膊沉下，以助拉直上背。

大家可以用这个小小的运动来练习沉肩。开始时，耸起双肩又放下数次。留意当你耸肩时，肩胛骨尖向外移。当肩膊降下，肩胛骨尖收往下和往内。我们利用这个动作来固定肩膊的位置。将肩胛骨尖向下背的中线沉下，你会感到颈项同时自然的延伸，消退颈和肩的压力和绷紧。

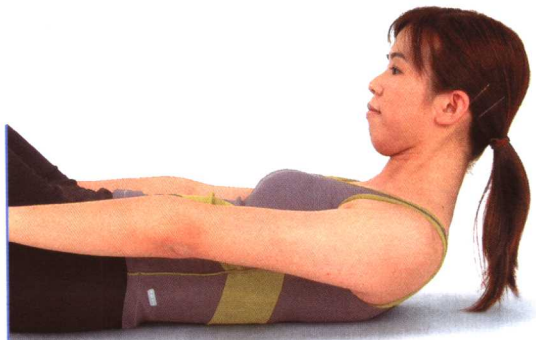
轴心盒子 Torso Box

维持轴心盒子十分重要，这样你才可以安全的运动，并保持身体的均称。幻想四条直线，将两边肩膀和两边盆骨相连，这个“盒子”是身体调准和对称的提示。做每一个Pilates运动时，问问自己：“我的盒子方正吗？”很多人都会习惯性地依赖一边身体，你甚至可以留意到自己倾侧或旋向一边。做各种日常活动时，也会经常有身体一边较另一边容易操控的感觉。Pilates令你更意识到这些不平衡，并进而纠正调准它们。

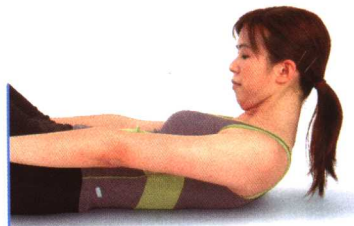


下巴抵进胸前 Chin into Chest

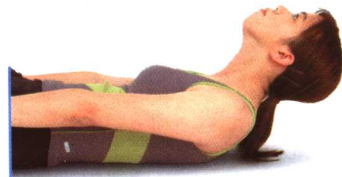
多数的垫式Pilates动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。正确的头部位置对于增加腹肌运用和减少颈部压力十分重要。头应该提起向前至锁骨上，下巴应抵进胸骨。下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定于轴心位置（图A）。如此提起头部，亦有助你运动时可以用眼睛检查躯干和双脚的调准。初学者常犯的错误是把下巴太贴近胸骨（图B），或将头向后昂（图C），因而感到颈部疼痛。



图A



图B



图C

延伸脊骨和四肢 Lengthening the Spine and Limbs



Pilates和舞蹈教师经常叫学生“拉长脊骨”“长高一点”。成人可以这样“长高”吗？原来可以呢！研究指出只需要简单的口头指示，参与者就可以真的延伸脊骨，减小脊椎间的压缩。其中有两个重点位置能帮你“长高”。首先，增加盆骨和胸腔骨之间的距离（注意：不要拗后下背）。此外，将头部拉离尾龙骨的方向。当你学会“长高”后，就要学会保持这个高度。Pilates就是要唤醒那些维持坐站姿的肌肉。

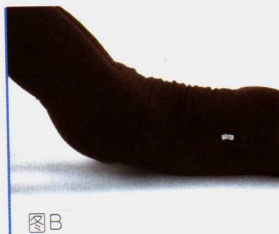
至于延伸四肢，则有助增强四肢的肌肉。要注意肢体的调准，和不要锁实手肘和膝盖关节。

脊骨和盆部自然中轴位置 Neutral Spine/Neutral Pelvis

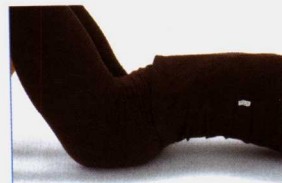


图A

脊骨和盆部的自然中轴位置是相辅相承的。当盆部处于自然中轴，下背脊骨就会自动落入它的中轴位置了。要找到你的盆部自然中轴位置，将手心底部置于盆骨上，手指尖于耻骨上，形成一个三角形。这个三角形成水平时，盆部和下背就



图B



图C

是处于自然中轴（见图A）。尽量在做每一个Pilates动作中都保持这个自然中轴位置。

盆部有三个常见的失调。一，是盆部提起倾进身体的方向（图B）。当膝盖收进胸前，或抬起躯干，或过分收紧臀部肌肉时，就容易犯上这个错误。二，是相反把盆骨倾离躯干向下，增加下背脊骨的弯度和离地面的空间（图C）。这表示你的轴心力量不足，因而动用到下背肌来稳定姿势。三，是盆骨左右倾侧。当身体一边的负重增加，但那边轴心肌肉却不够力量来维持盆部平衡，就会出现这种盆部位置失调。

卷动脊骨 Rolling/Peeling the Spine



一条健康的脊骨不单要强壮，而且要柔软。拥有健康的脊骨，做每一个动作时，脊骨各部分都应该投入辅助。当其中一部分被锁紧，整条脊骨的活动都会受阻。这是缩紧部分上下的其他脊骨节就会“加时工作”，变得过分柔软来补偿缺乏活动的部分，结果令脊骨承受非常大的压力。

垫式Pilates的很多运动都着重脊骨的逐节平均活动。我们在本书刊用“卷动脊骨”和“逐节逐节的抽离”这些字眼，来带出脊骨节清晰及受控的活动模式。

普拉提站姿 Pilates Stance

普拉提站姿（见右图）是指一种双脚摆放的位置。脚踝相接，形成一个V字。但普拉提站姿的起始在于盆部。你应该收紧臀部，把大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚才打开成V字。虽然臀部和大腿收紧了，但小腿和双脚应保持放松延伸。

整合 Integration

不少学生都向Maggie诉苦：“做Pilates时要记住太多东西了。”没错。垫式Pilates的一个特点就是参与者重心思考他们的活动模式。一个常用的方法是把集中力放在活动中的一组肌肉或区域上。但Pilates要求你扩大你的集中范围，连静止中的身体部分你都要留意，并意识到身体其实是整合性的活动。这样你的动作才可以更有效和得到更佳平衡。

约瑟普拉提说过：“不要用十磅的力去做一个五磅的动作。”例如做<长躯席卷>(Roll Up)时，应运用身体轴心和盆部的稳定性肌肉来固定身体下半部于地面，而上半身卷伸前探时，则用腹横肌和背阔肌带动脊骨的伸展。同时脚踝上屈后蹬的话，腿筋亦能得到适度伸展。相反，如果你指着眼于把上身提起，就只会运用上表层的腹肌，下背缺乏轴心支持因而容易受伤。不少人亦经常太用力而错误用上四头肌和盆部屈肌，反而令动作失去流畅。



初級先修程度

Modified Beginners Program



初级先修课程是设计给初学者安全并有效地与Pilates来一次初接触。即使你本来已经是一个运动健将，由于Pilates是一种和其他运动颇有分别的系统，我们还是建议你由这个程度开始尝试。简单而浅显的动作可以让你转而集中感觉身体细微的反应，并认识Pilates是训练你如何拿捏轴心凝聚。就算你已经是Pilates能手，间中回归到这些最基本和低难度的动作，亦是一个很好地复习，有助改善和提升你的表现。

1 仰升上体



P.16

2 举翅百拍



P.18

3 长躯席卷



P.20

4 单脚划圈



P.22

5 滚地圆动



P.24

6 单脚屈伸



P.26

7 双脚屈伸



P.28

8 初阶脊骨前探



P.30