

时尚
健康

FASHION&HEALTH

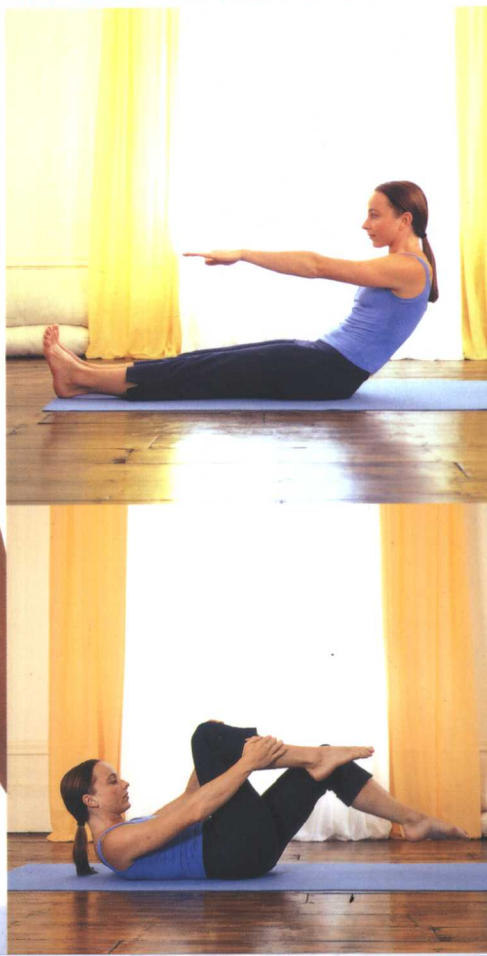
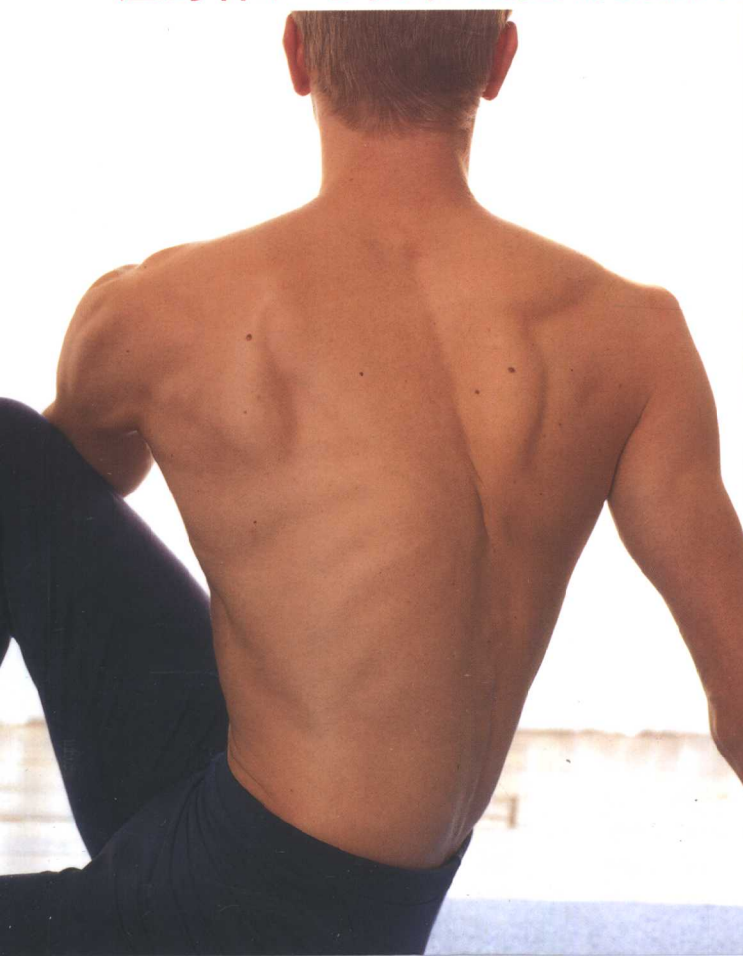
丛书

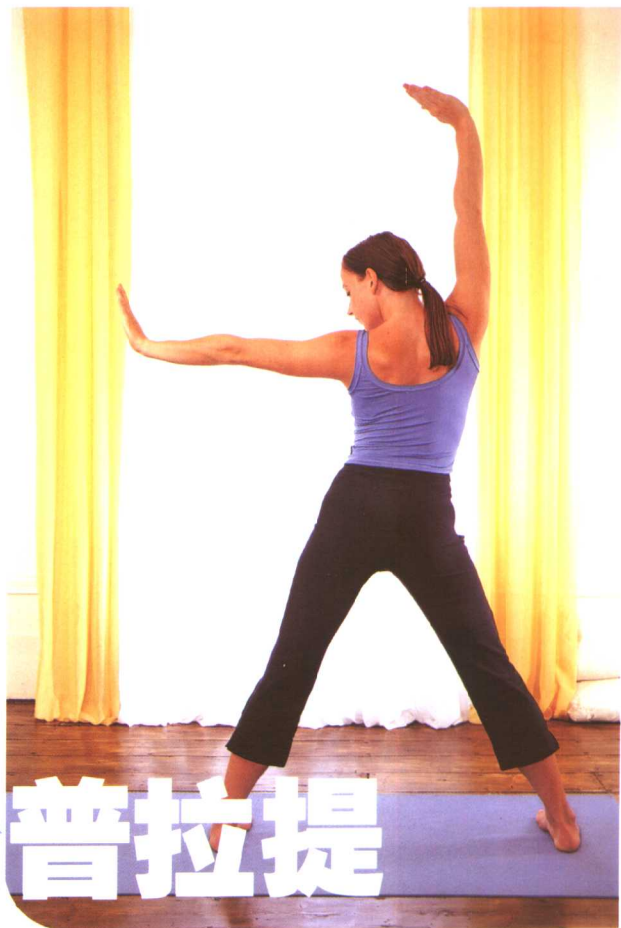
轻轻松松

普拉提

[英]缇雅·斯坦摩 著
李力/维扬/李华 译

让身体、心灵和感觉都美好起来的健康新运动！





轻轻松松普拉提

减压 · 塑身 · 整骨

| (英) 缇雅·斯坦摩 著 | 李力/维扬/李华 译 | 青岛出版社 |

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松普拉提—减压·塑身·整骨/(英)缇雅·斯坦摩著;
李力/维扬/李华译.——青岛:青岛出版社,2005.5
(时尚健康)

ISBN 7-5436-3276-4

I.轻... II.①斯...②李...③维...④李... III.健身运动—普拉提
IV.G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第002114号

山东省版权局著作权合同登记证号:图字 15-2004-061号

SPINE WORK

Copyright©2002 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

本书由Octopus Publishing Group Ltd. 出版并授权
青岛出版社出版发行简体中文版本。

版权所有 翻印必究

书 名 轻轻松松普拉提—减压·塑身·整骨

作 者 (英)缇雅·斯坦摩

译 者 李 力 维 扬 李 华

丛 书 名 时尚健康

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 5814611-8664 传真 (0532)5814750

责任编辑 傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com

版式设计 杰人平面设计公司

封面设计 申 尧

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

出版时间 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开 本 16开(787mm×1092mm)

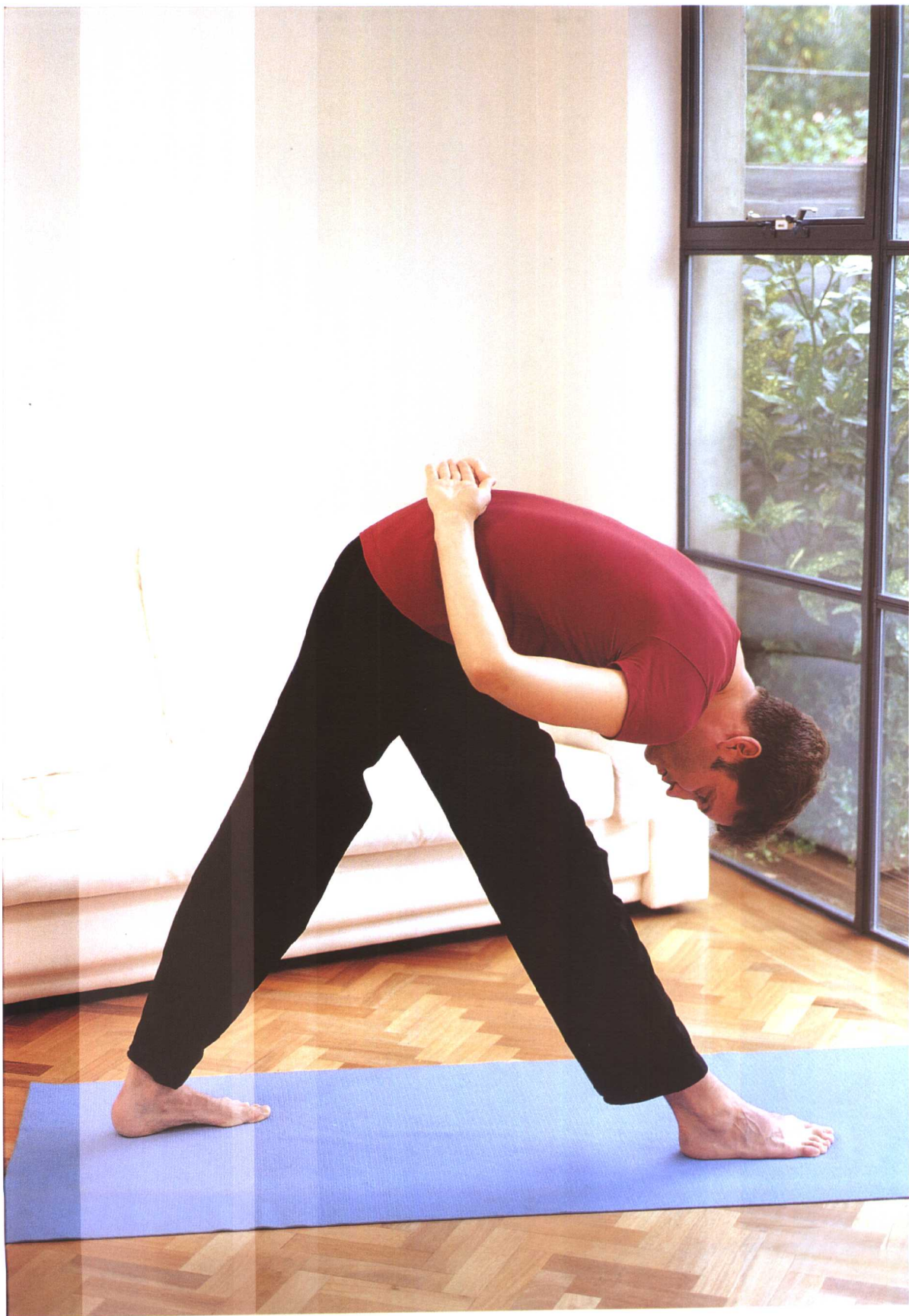
印 张 8

印 数 1-5000册

书 号 ISBN7-5436-3276-4

定 价 28.00元

盗版举报电话:(0532)5814936



目录

contents





概论	6
何谓普拉提	8
普拉提的基本原理和锻炼目标	10
普拉提之锻炼目标	11
普拉提之基本原理	12
做操	14
普拉提与你的身体	16
脊柱	18
腰部运动	22
肌肉骨骼系统	24
呵护你的脊柱	26
脊柱的稳定	28
普拉提式脊柱运动操	32
准备工作	34
如何使用这本书	36
开始锻炼	38
基础练习	41
力量练习	61
柔韧性练习	101
专项练习	115
结语	126



概论 introduction

运动是生命之根本。随着时间和地点的变换，我们需要在不同的环境里做出各种动作、摆出各种姿势，为此我们只有掌握一套复杂的技巧，才能在地球引力的作用下，仍然保持挺拔的身姿。在日常生活中，无论是玩电脑、开车、抱孩子还是在海边跑步，我们所处的位置和四周环境的细微变化，都会传递给大脑。大脑对这些感觉信息加以处理，并以此为依据，对身体的肌肉做出相应的调控。当然这一切都发生在潜意识当中，我们不需要特别留意自己的身体，就能够随心所欲地举手抬足，完成自己想做的事。

这样做也许很方便，但却不太有利于身体健康。比如说，伏案工作几个小时之后，你会感觉疲惫，关节发直，肌肉发僵。长此以往，积重难返，人的骨骼系统和肌肉系统都会遭受损害，甚至危及脊柱。

我们只有付出相当巨大的努力，才能改变自己下意识的动作模式，才能实现增进健康和改变姿态的目标。然而仅仅有改变的想法还是不够的，我们必须改变那些自己不断重复且对身体有害的动作和姿势，代之以无害的动作姿势。我们需要时间慢慢地改正自己的一举一动，增进对身体及其功能的了解，最终我们的身体将会更加敏捷。我们在生活中能够更加注重自己的身体，更加关注人与环境的联系，更加欣赏我们的身体及其功能。





普拉提式 脊柱运动操

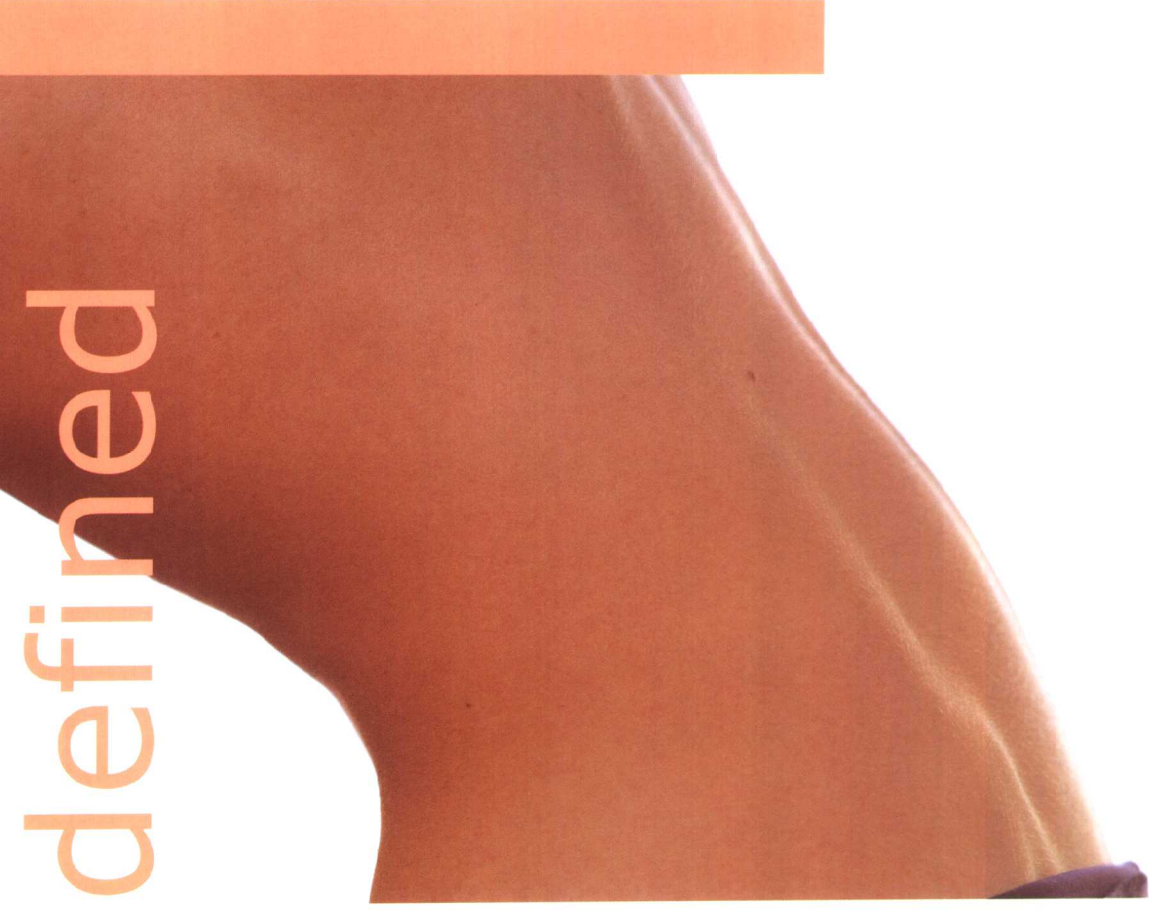
the Pilates-based
programme for the spine

普拉提式脊柱运动操不仅能够使你的脊柱更加柔韧有力、稳固健康，而且还能使你的身体伸屈自如、强壮结实。同时，你还能从中了解到肌肉是如何支撑和保护脊柱的。这套脊柱运动操以物理治疗、运动分析、舞蹈和瑜伽为理论基础，适合各种体质、年龄和体形的人锻炼。书中介绍的技巧，通过强健腹部和脊柱的肌肉，以达到预防背痛的目的。对于那些已经患有脊柱疼痛的人来说，这套操可以改变他们惯有的姿势和动作，从而防止病痛的再次发作。另外，惯于久坐不动的人，想在不同的体育项目中提高自己技巧的人，专业的运动员和舞蹈家们，都能通过做这套脊柱运动操获得益处。

普拉提健身法是为了调节全身而设计的。它强调身与心的默契，能帮助你准确地控制肌肉，让你的一举一动都协调流畅。这套脊柱运动操在融合传统和现代的科学原则的基础上，创造出一套全新的高效而且安全的系统训练方法。

我希望这本书能向你展示如何纠正某些失衡的姿势，同时激发你进一步探索相关的部分甚至全部知识，丰富你对自身及其功能的了解，提高你对身心之间相互作用的认识。

Pilates defined



何谓

普拉提

普拉提

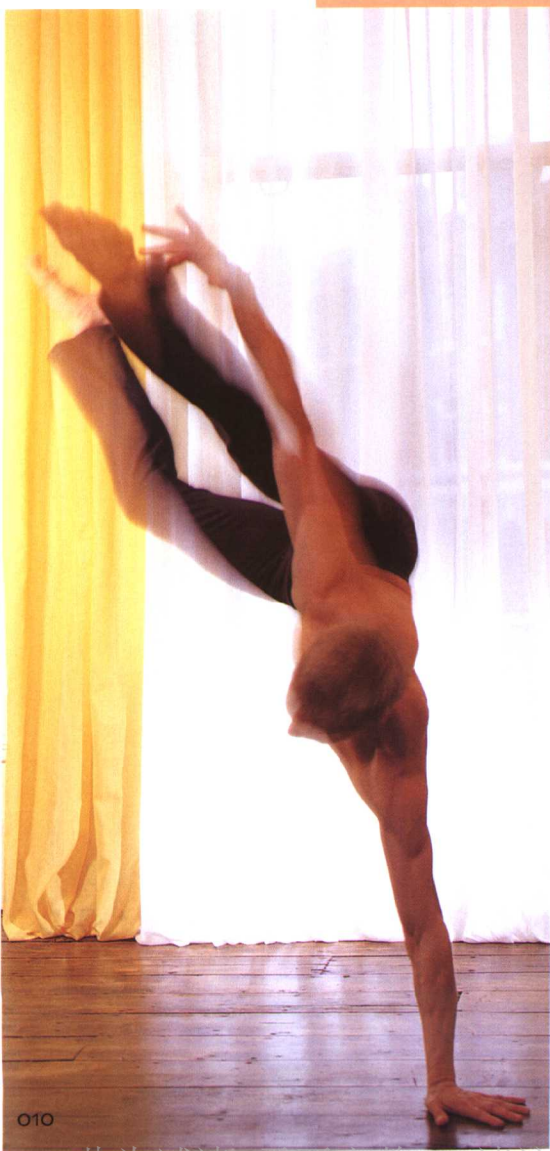
的基本原理和锻炼目标

20世纪早期，约瑟夫·普拉提受到治疗性体操、瑜伽、舞蹈及武术的启发，开创了融合东西方身心训练法于一体的普拉提健身操，并称之为一种修身养性的技巧。到了20世纪20年代，他在纽约市创建了一个工作室，与舞蹈界有了密切合作。

人类对自身行动及体操治疗法的研究不断加深，普拉提的种类也随之日益丰富。但是其中的任何一种几乎全都是基于约瑟夫·普拉提所倡导的独特观念和运动方式。近年来，脊柱研究领域的领军人物纷纷向大众推荐普拉提的各种健身原则，用来控制脊柱疼痛，特别是急性和慢性的背痛。

普拉提健身操有利于控制以下症状：

- ◇ 脊柱疼痛
- ◇ 软组织损伤
- ◇ 关节不灵活
- ◇ 伤病预防
- ◇ 运动损伤
- ◇ 舞蹈损伤
- ◇ 职业性过度使用综合征
- ◇ 女性产前、产后保健



普拉提

之锻炼目标

放松身心——肌肉在工作中不再紧绷难受，学会放松肌肉。

聚精会神——每项练习的动作都要准确到位，锻炼肌肉使之能够自如地伸缩。

修正对齐——调整、平衡关节周围的肌肉。

协调一致——提高大脑对身体动作和运动功能的控制。

调节呼吸——可以化解脊柱中积蓄的紧张，并有助于控制动作的幅度。

动作流畅——集中精力，使身体从中心部位向外伸展，动作要缓慢而平稳。

保持重心——在所有的练习中，深层腹肌与脊柱周围的肌肉协同工作，能有效地稳定脊柱，并对腰腹部保持控制。

持之以恒——要想锻炼出起到稳定作用的肌肉，并在日常生活中天天使用它们，那就勤奋工作，经常运动吧。

意念想像——可以锻炼出反观内视的能力，想像自己的身体在调整姿势、发挥各自的功能。借此我们可以提高自身动作的质量和效率。

身心交融——能使我们感觉到自己做出的每一举动，都有全身的肌肉和骨骼系统在起着平衡调节作用。



普拉提

之基本原理

普拉提是一套全身性的健身操，它能够使人身心交融，增进肌肉控制的准确性，增强肌肉的力量和柔韧性。普拉提通过提升身体意识、协调性和耐力来提高运动的质量和效率。

普拉提健身操，通过适当地锻炼脊柱肌肉来增强身体躯干的力量，因为脊柱肌肉起着稳定脊柱的作用，为脊椎提供不可或缺的支撑。进行锻炼时不要贪快，一举一动都要体会身体的感受。只有这样，你在做操时才能控制身体，集中心神。呼吸、正确的起势以及体位的支撑，在每节练习中都是强调的重点，所有这些原则也可以应用在日常生活中。

普拉提健身操可以增进身体中心的稳定性，换言之，就是在不压迫脊柱的情况下控制自己的躯干。这样所有动作都可以在稳固的条件下进行。此外，普拉提健身操还可以通过适当地调节身体姿势、平衡肌肉和外力加在关节和肌肉骨骼上的作用力，恢复因为伤病和姿势不当造成的肌肉失衡。

一个人如果经常重复某一动作，就会使某一肌肉群运动过度，而其他肌肉群则缺乏运动。例如，各种锻炼方法、体育运动及表演艺术都只能锻炼耐力型肌肉，各类娱乐活动或工作也是如此。一个经常做提举动作的人，如果他只使用手臂和肩膀的肌肉，而不借助于发达有力的躯干肌肉，他背部和腹部的肌肉就会变得柔弱，起不到应有的稳定脊柱的作用。此外，他还会感觉肩部和臂部的肌肉发虚发紧。这些最终会使脊柱因为缺乏支撑而受伤或退化。为此，身体的其他部分可能要尽力补偿，结果又导致这些部位受损伤。骨骼肌系统如果长期使用不当，会形成恶性循环。但是除了极个别的例子以外，这些问题基本上都是可以预防和纠正的。

要想让自己的身体从使用过度或使用不当中解放出来，恢复原有的活力的话，普拉提健身法是一条必经之路。因为身体的各种不平衡一旦得到纠正，就可以减少旧伤复发的几率。普拉提通过各种方法全方位地锻炼肌肉，使你的肌肉伸得更长，变得更加强壮、柔韧。



做操

初学这套操的人应该躺着练习。身体有了支撑后，你做任何一个动作，身体的状态都是正确的。练习一段时间以后，你可以采用坐姿、跪姿和站姿练习，而且在日常生活的举手投足之间，也不要忘记健身操的基本原则。最终，你从本书中学会的知识将改变你的行为举止，改正那些有可能造成损伤的动作。普拉提健身操分为两大类——垫上练习和场地练习。

垫上练习

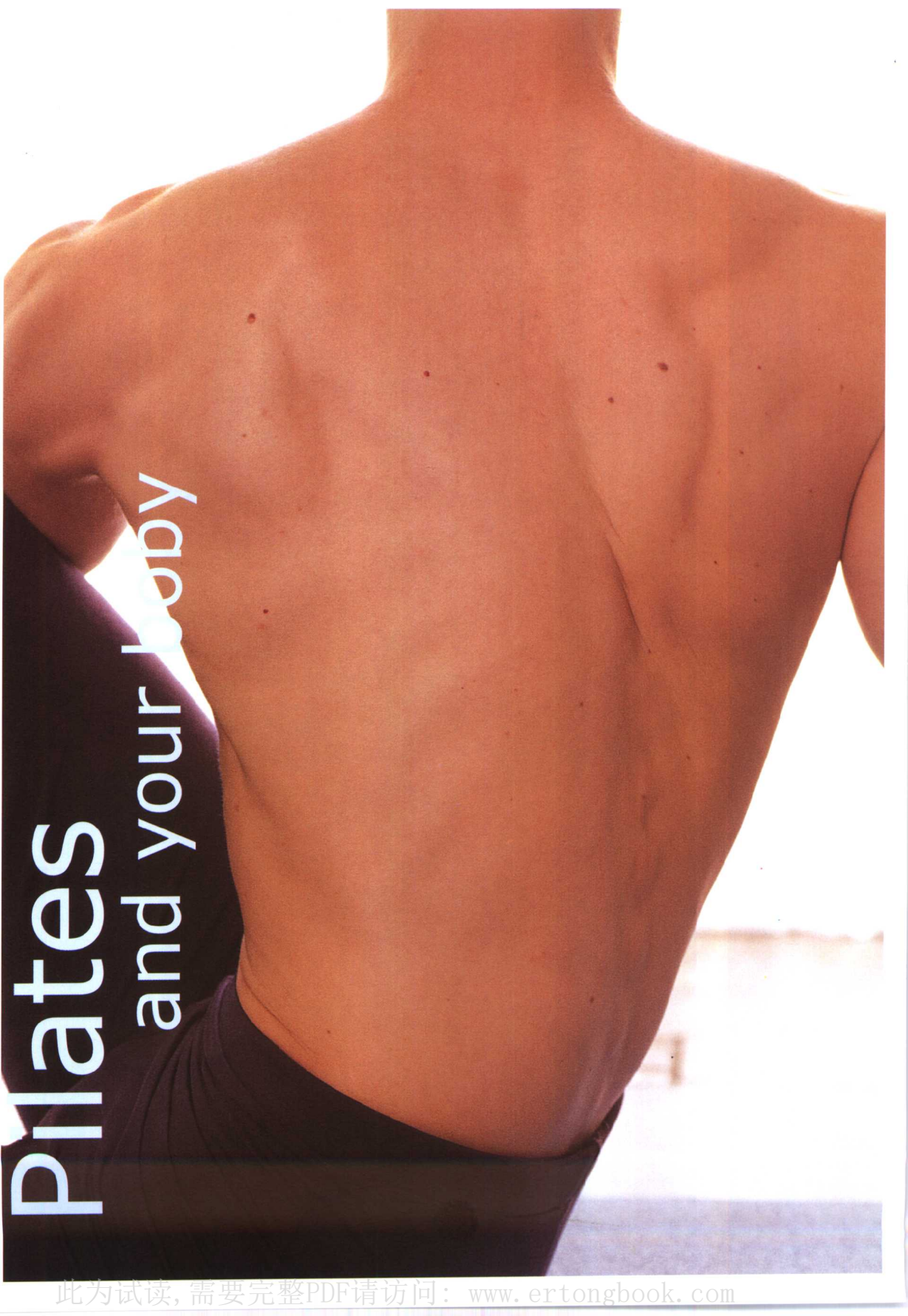
在垫上进行的一系列练习包含卧、坐、立三种姿势，不仅能够协调身体的力量，控制身体的姿势，而且还能锻炼全身的肌肉。随着你在身体意识、力量、柔韧性、协调性及耐力诸方面得到提高，垫上练习的难度也逐渐加大，更具挑战性。垫上练习将为后面更加复杂的场地练习打下基础。通过场地练习的锻炼，你身体的功能就可以发挥到极致。

场地练习

进行场地练习时既可以两人一组练习，也可以多人一组练习，前提是练习要因人而异，而且目标明确。场地练习需要使用一些可以调节力度的专用器械，借助它们来对抗自身或者弹簧产生的阻力。使用滑轮练习可以为你提供更多的选择。







Pilates and your body