



DK新生活系列 01

风靡欧美的美体健身运动
集合东西方塑身运动理念之精髓

- ◎美化形体
- ◎提升气质
- ◎舒解压力

pilates body in motion

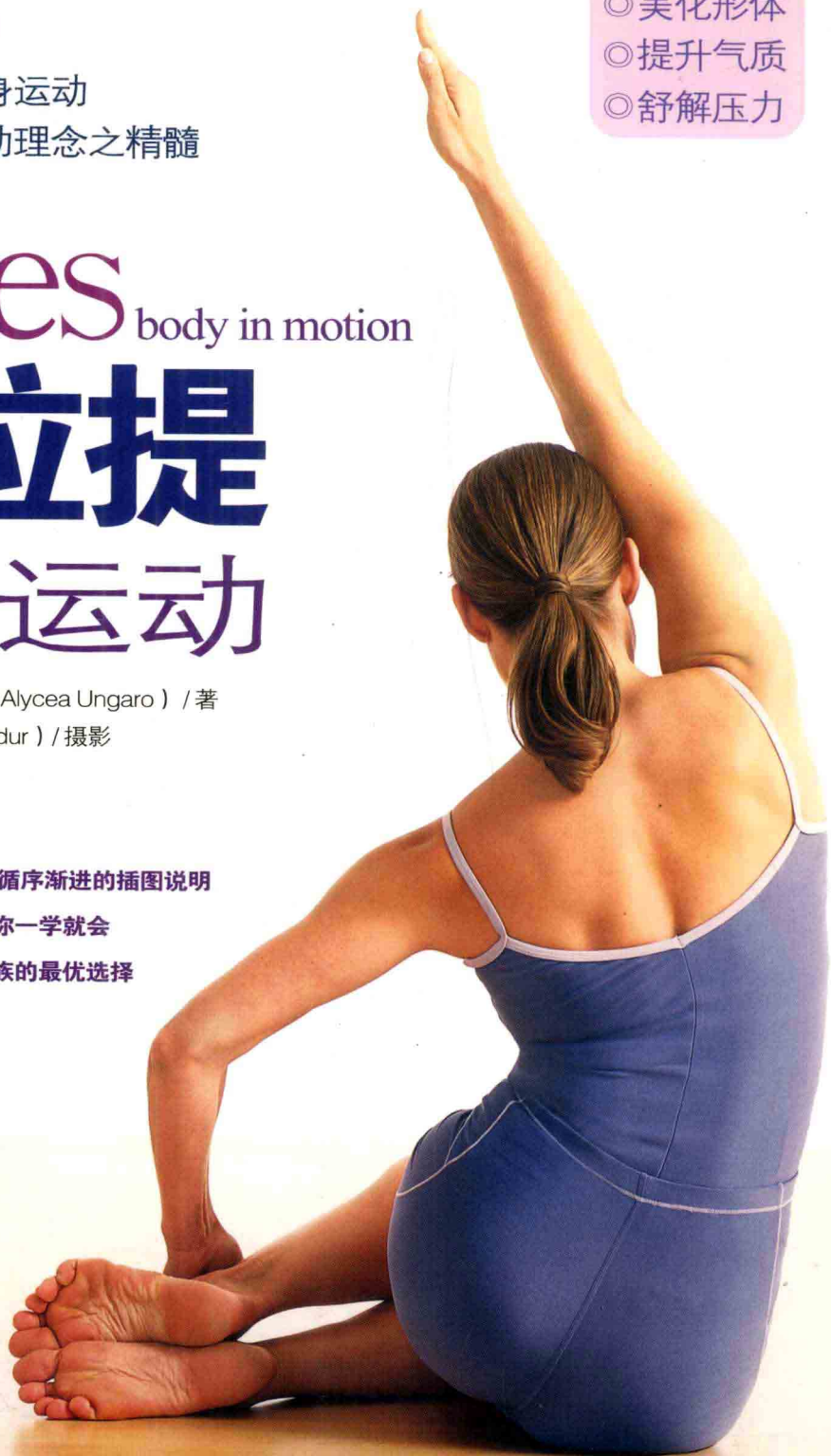
普拉提

美体运动

(美) 阿丽西亚·安格罗 (Alycea Ungaro) / 著
拉塞尔·桑德 (Russell Sadur) / 摄影
黄永良 / 译

汕头大学出版社

- 完整的彩色步骤分解图，循序渐进的插图说明
- 专家指引，操作简单，让你一学就会
- 做形体优雅的人，时尚一族的最优选择





中国医学出版社

人民卫生出版社健康出版分社
地址：北京市丰台区右安门外大街28号
电话：(010) 63802288

中国医学出版社
健康出版分社
地址：北京市丰台区右安门外大街28号
电话：(010) 63802288

pilates

普拉提

美体运动

作者：[美] 普拉提
译者：王瑞、王瑞、王瑞
出版社：中国医学出版社
ISBN：978-7-5067-0000-0

中国医学出版社 健康出版分社
地址：北京市丰台区右安门外大街28号
电话：(010) 63802288



图书在版编目(CIP)数据

普拉提美体运动 / (美) 安格罗著; 黄永良译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 6
(新生活)

书名原文: Pilates Body in Motion

ISBN 7-81036-985-7

I. 普... II. ①安... ②黄... III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第053067号



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: PILATES

Copyright©2002 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright©2002 Alycea Ungaro

本书只限于在中国内地销售

普拉提美体运动

作 者: (美) 安格罗

译 者: 黄永良

责任编辑: 廖醒梦 李小平 张立琼 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11

字 数: 120千字

版 次: 2006年6月第1版

印 次: 2006年6月第1次印刷

印 数: 8000册

定 价: 38.00元

ISBN 7-81036-985-7/G·181

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

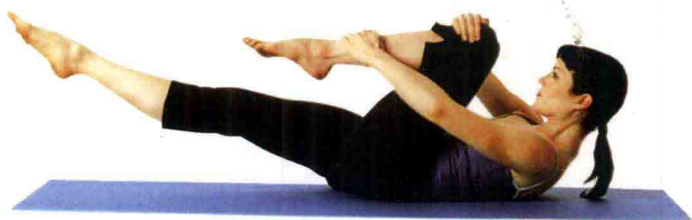
电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail:citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

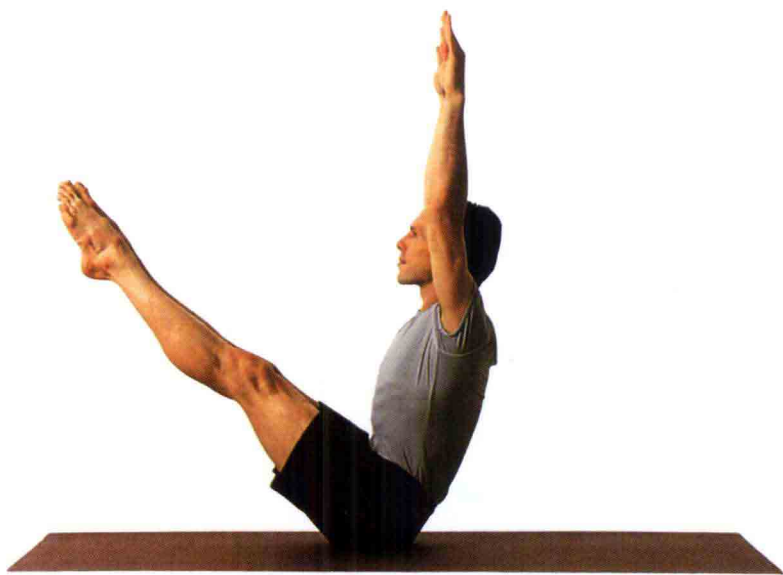
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

DK 新生活系列
01



pilates body in motion
普拉提
美体运动

pilates DK新生活系列 01
body in motion
普拉提
美体运动



(美) 阿丽西亚·安格罗 (Alycea Ungaro) / 著
拉塞尔·桑德 (Russell Sadur) / 摄影
黄永良 / 译

汕头大学出版社

CONTENTS 目录

6 简介

8 普拉提定义

14 普拉提术语

24 开始练习普拉提

26 准备动作

29 自我评估

30 入门篇

32 举翅百拍

34 垫上卷伸

36 单腿划圈

38 球状运动

40 单腿伸展

42 双腿伸展

44 脊骨前探

46 初级篇

48 举翅百拍

50 长躯席卷

52 单腿划圈

54 球状运动

56 单腿伸展

58 双腿伸展

60 脊骨前探

62 背壁运动

63 背壁运动：站立

64 背壁运动：双臂环绕

66 背壁运动：下旋

68 背壁运动：身体下蹲

70 中级篇

72 动作一览表

74 单腿朝天

76 双腿朝天

78 辗转反侧

80 蜷身摇篮准备动作

82 蜷身摇篮

84 立地旋风

86 旋腰拉锯

88 颈部旋转

90 单腿上踢

92 双腿上踢

94 引颈前探

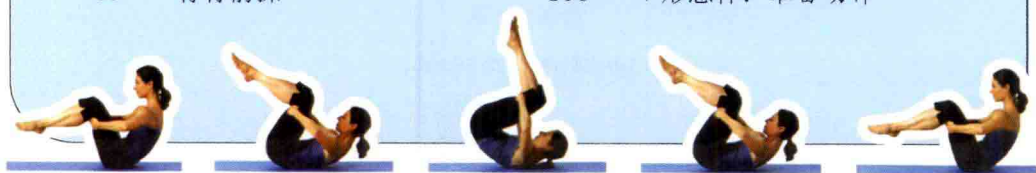
98 侧踢运动系列：准备动作

100 侧踢运动系列：前扫后踢

102 侧踢运动系列：上踢展腿

104 侧踢运动系列：空中划圈

106 V形悬体：准备动作



108 V形悬体 I

110 海豹拍鳍

112 高级篇

114 动作一览图

116 蜷身后翻

120 天鹅潜水

122 空中剪刀

124 倒踏单车

126 肩基举桥

128 螺旋十字

130 一柱擎天

132 侧腿运动系列：双腿侧踢

134 侧腿运动系列：单腿侧踢

136 侧腿运动系列：侧踏单车

138 侧腿运动系列过渡：钟摆脚跟

140 V形悬体 II

142 V形悬体 III

144 康康舞

146 臀上车轮

148 垫上游泳

150 俯卧压腿

152 仰卧踢脚

154 跪地飞腿

156 人鱼展翅

158 回力人棒

162 掌上压

164 普拉提魔力圈

165 普拉提魔力圈：胸前举圈

166 普拉提魔力圈：头顶举圈

166 普拉提魔力圈：臀前舞圈

167 普拉提魔力圈：臀上舞圈

168 普拉提魔力圈：背后舞圈

169 普拉提魔力圈：上下舞圈

170 普拉提魔力圈：腿下挤圈

171 普拉提魔力圈：双臂舞圈

171 普拉提魔力圈：双腿夹圈

172 索引

174 作者致谢 / 译后记





简介

普拉提：**1.** 一项利用弹力驱动器械和一系列地面练习来增强人的力量、灵活性、耐力和精力的运动系统。

2. 约瑟夫·H·普拉提（**1880—1967**），普拉提健身法（原称为控制运动论）的著名创立者，德国人。

普拉提定义

在我教授学生和为我的病人治疗时，每天都有几十次被问到什么是普拉提健身法。虽然我使用这种方法近二十年了，但是我仍然无法找到一个简单的词语来准确地概括和体现普拉提健身法的所有内涵。

普拉提是一种体育锻炼。它是一种基于使身体处于最自然运动状态的养生法；普拉提是一种类似于武术或舞蹈的艺术形态，因为你必须每天都要坚持尽善尽美的练习；普拉提是一门物理学。它的动作技巧是如此地精确和集中，以致您能从锻炼效果中永远受益；普拉提是所有的这一切解释，但以上任何一种说法却都不能完整地给普拉提下一个定义。

当我绞尽脑汁想找到合适字眼表达时，我突然意识到您——亲爱的读者——去亲身体验普拉提要比我对普拉提的理解或是给出一个定义都更为重要。我的任务是启发您去亲身体验它。为此，我不再绞尽脑汁的去想如何定义该套动作了；相反地，

我决定把它留给您，由您自己亲自给出一个定义，当然不能只是通过阅读或是道听途说，而是要亲身去体验它。

本书可作为一个向导和参考——从视觉、语言和想像力等方面来指导您。我的目的是以清晰和精确的方式将这些资料提供给您；通过这种方式，来指导、引导和促进您独立、淋漓尽致地掌握这项运动的技术。

谁是约瑟夫·H·普拉提？

每个世纪都有向传统观念挑战的人。他们不管是在什么研究领域，都能超越他们所在的年代，提出独特见解，并在几十年过后仍令世人感到新颖和惊奇。约瑟夫·H·普拉提就是这样的一个人物。

体弱多病的童年生活使得普拉提决心开创他独特的运动训练方法，希望以此能使他的学生摆脱身体的约束。受东西方哲学思想的影响和启发，他将心神合一和瑜伽特有的呼吸方法合为一体，同时结合体操以及其他运动创造出了一套全新的健身方法。

早期影响

二十世纪早期的德国，舞蹈和健身运动盛行。因此，除了自我研究外，普拉提深受当时其他健身热衷者的影响，其中以欧根·山道最明显。作为一位健身运动的先驱和皇室的宠儿，山道是享誉全国的健身运动专业人士，他热衷于利用自己的声望来推广青少年健身训练。仿效山道，普拉提先生倡导了一个他称之为“大众体育文化”的理念。他的最



按照传统，普拉提是采用一对一的方式练习的。这样，指导者更易根据练习者个人身体的需要来调整训练的器材和重点。

大的愿望就是能看到世界各地的青少年每天都能享用他的健身方法。

迁居纽约

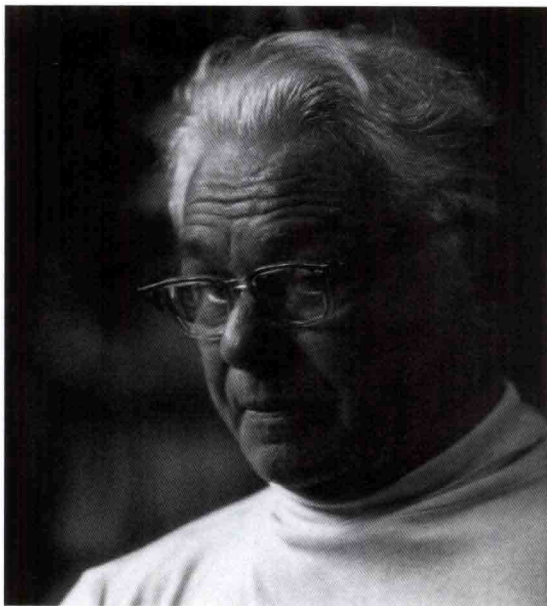
1926年，因受德国皇帝威廉二世的压力，普拉提开始向德国新军传授他的健身方法。但作为一位爱好和平的人，他迅速离开德国去了美国。因为在德国曾经投身于舞蹈事业，所以在美国的舞蹈和戏剧之都——纽约市——推广他的健身方法对他来说就显得很自然了。在去美国的船上，普拉提结识了一位名叫克莱拉的护士。后来他们结了婚，并且在纽约芭蕾舞团所在的大楼开设了一家健身工作室。这座城市接受了普拉提；随着越来越多的人认识了他的健身方法，普拉提先生进一步全身心地研究他的控制学系统。他所撰写的《控制学重塑生命》一书，就是他向广大民众传播他的健身方法的一次努力。1967年普拉提先生去世以后，他的妻子继承了他的遗志，继续将普拉提的健身法发扬光大。他的妻子也因其精湛和独特地讲解每一个动作的才华而被大家铭记在心。

普拉提健身法最终在各种各样的公认运动养生法中获得了应有的地位。今天，在普拉提先生去世三十多年亦即他来到美国接近一个世纪后，约瑟夫·H·普拉提的健身法得到了前所未有的传播和认可。

普拉提健身法的发展

世界上有许许多多健身的方法，而且每天都会产生新的方法。然而，当人们仍然热衷或致力于某种运动锻炼时，大多数人仍对健身法知之甚少；因为，许多运动项目都是痛苦和无聊的苦差事。

在远古社会，人们主要通过狩猎和采集果实来获得锻炼。为了猎取食物，我们的祖先在体力上克服了巨大的障碍。你能想像早先的人们会因疲劳不堪而停止狩猎吗？但这却是你在自己的运动练习时



Photograph by I.C. Rapoport, 1961

约瑟夫·普拉提，1880年出生于德国的杜塞尔多夫市。他毕生致力于体育锻炼的研究。在创立自己的“控制学”理论之前，他已是一名出色的跳水、滑雪、拳击和体操运动员。在1967年去世之前，他一直致力于教授和优化他的健身法。

经常所处的情景。

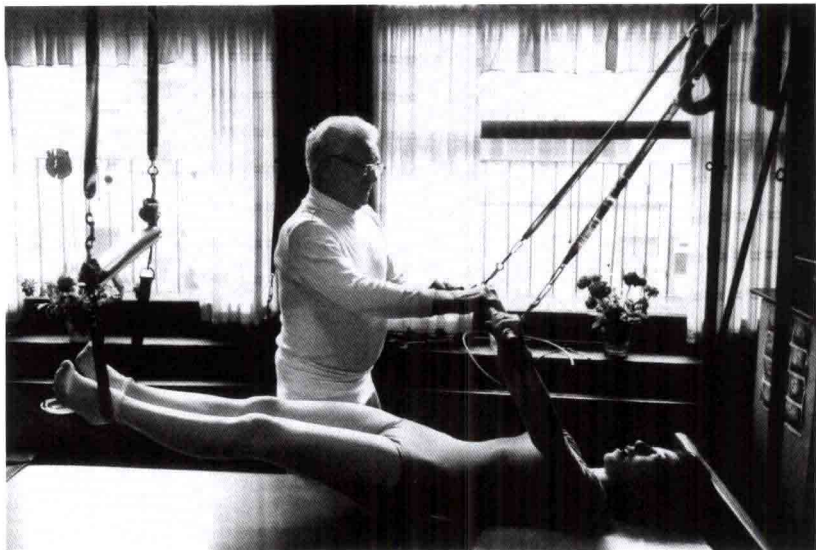
健身已不再是一种谋生手段。在我们这个文明的世界，身体情况已不再是生存必需的条件。我们通常需要的生存技巧仅仅是能在超市排队的能力——一种既不需要锻炼智力也不需要锻炼体力的活动。

“完美的身体结构是人类与生俱来的。”

因此，运动已变成了一个既有内容又有时间的体系。对于人的身体而言，在生存中学会的保存能量来战斗或逃跑的能力，并不是先天具有的。

考虑到人类的生活方式，健身的动机肯定来自于其他。自尊、健康和长寿都是开始一种健身运动的正当理由。但是最好的理由应是运动本身，理想

Photograph by I.C. Rapoport, 1961



图中约瑟夫·普拉提正在指导一位学员在“凯迪拉克”上的动作。“凯迪拉克”是普拉提先生设计的一套特殊训练器械其中的一种。该图中，普拉提先生在指导学员练习一套称为“呼吸”的初级篇的动作。“呼吸”是在“凯迪拉克”上练习的一百多个动作其中的一个。

的运动应该是快乐的、迷人的和令人振奋的。这些都是约瑟夫·普拉提运动理念的基本因素。

真正的普拉提健身法需要精神集中，这是一个使你的肌肉更能迅速回应你练习的方法。除了要进行既单调又反复的动作外，你还要认真仔细地操作少数复合的动作，尽可能地完美练习每一个细节。通过身体和心灵的结合，你就能够得到有效、有力和平稳的锻炼。

身体保养

1982年，我参加了第一次普拉提课程。那时，我是美国芭蕾舞学校的一名学生，有一次脚踝受了伤，在我不能跳舞的那段时间，我的老师建议我去练习普拉提。我的第一堂课非常成功：我就像一个在操场玩耍的孩子一样，由别人引导从一个环节到另一个环节进行练习。当我完成基本练习时（我所希望的只是能恢复快一些），我有一种直觉，觉得这套运动方法里有非常有用、有价值的东西。我后来回来继续接受指导，非常好奇地想看一看这项腹部运动练习是如何帮助治疗我的脚踝的。我没有意识到我的脚踝正在得到有效的恢复和加强。最后，

我又回到了芭蕾课堂，随着我专业的进步，我脚踝的伤也得到了恢复。每当陷入困境，我都会情不自禁地奔向普拉提课堂来进行塑身和恢复训练。直到我成为专业舞蹈演员后我才意识到我应该把普拉提运动方法作为保养身体的途径，而不仅仅是健身的代名词。

普拉提：一种生活方式

生活给我们的身体带来了一些伤害。在日常生活里，人们的身体变得越来越扭曲和失调。我们不是右撇子就是左撇子：我们在打高尔夫球或网球时，都是在身体的一侧进行；我们总是用一边肩膀来背书包或用后背来背孩子。我们的惯例或习惯动作导致我们总是过度使用某一部分肌肉。普拉提可以成为解决此问题的一个非常好的矫正办法，它提供了一套可以伸直、增强和伸展你身体的锻炼方法。这套方法并不是神秘的灵丹妙药，它也不能代替你以前已经进行的其他锻炼方法。所有的锻炼对你来说都是有益的：跑步、骑自行车、游泳、登山……还有普拉提。简单来说，普拉提可以帮助你提高和补充你平时的锻炼活动，从而使你看起来更精神、锻

练得更好，而且最重要的是：感觉要好。

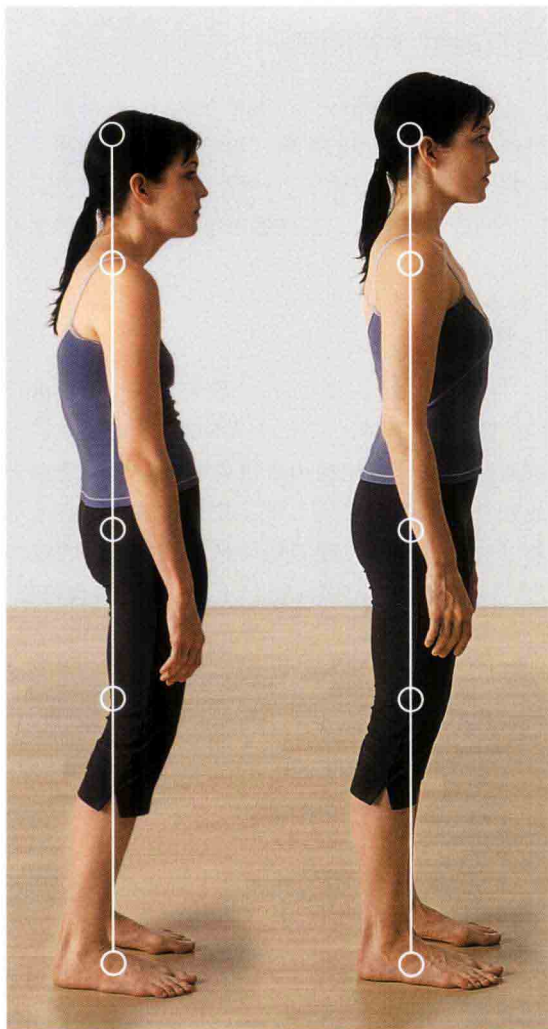
今日的普拉提

今天的普拉提已经变得有一点混杂了。同其他的体育运动项目一样，普拉提也很容易受反映练习者经验的阐述和润色而有所改变。从原始的普拉提到球上普拉提，存在有很多的方式和种类。对你来说最重要的是你要喜欢你的锻炼方式，并能收到一定的效果。我在这里所提供给大家的是与普拉提原始概念最接近的东西。随着科学不断深化对人类身体的了解，在过去的三十多年里普拉提有了一些细微的变化；但是尽管有这些改变，普拉提的精髓和简朴对每个人来说仍然保持得完美无缺。

普拉提的好处

你期望从你的普拉提锻炼中获得什么？首先，你应该期望获得一套完整的能够从头到脚获得全身锻炼的动作。期望你的锻炼有效率：通过减少整套动作的重复和增加每个动作的锻炼，你将能够获得快速和长期的效果。锻炼要严格，但不要给关节带来过多的压力。在从躺卧、坐立到跪立动作的转换中，要准备好在每个动作里加强和伸展你的身体。同时也要准备在练习过程中要激活你的心神，促进和提高对自己身体的意识。最后，也许是最应值得注意的事，要期望你的锻炼效果突飞猛进。

“正确地”进行普拉提练习意味着要运用其所有的元素来完成这一整套的动作。如果可能的话，花一些钱到一家设施齐全的健身工作室去进行一对一的训练。在那里，你可以体验器材的练习，同时可以从训练有素的教练那里受益匪浅。然后，把你的经历和经验带回家。垫上动作是普拉提最容易进行的一套动作，而且可以在任何地方进行——但是这要做也是有代价的：为了练好它，你必须付出一些时间和精力。下面，就让我们从学习普拉提基本原则开始吧。



非标准的身体姿势（左边图示）是由身体机能较差、肌肉组织虚弱和肌肉耐力下降造成的结果。注意一下这个学员屈背的姿势。她的胸肌凹进，肩膀前探，臀部被迫向前突出。

完美的身体姿势（右边图示）向我们展示了一个健康、强有力的脊椎，身体从上到下成一条垂直直线。在这里，她的胸部保持扩展，双肩后展，下身与上身处于同一条直线内。

普拉提哲学和原则

普拉提先生阐明了六大基本原则，这些原则将确保和提高你练习的质量。这些原则不仅适用于普拉提，它同样可以适用于任何一种无论是室内还是户外的锻炼；而且，最终适用于你日常生活的所有领域。

1. 呼吸

约瑟夫·普拉提写道：“首先，……要学会正确的呼吸。”正确的呼吸可以增加血液的氧气和促进血液循环。普拉提中合理的呼吸技巧是增强和放松你的动作的有效工具。在任何情况下，永远都不能停止呼吸。随着练习难度的增加，在做难度较高的动作时，你可能会发现自己在屏住呼吸。从基本的原则来讲，我们在准备一个动作时吸气，操作一个动作时呼气，在做难度较高的动作时尤其如此。一定要深呼吸、完全呼吸，要气从鼻入，后从口出。

2. 专注

在普拉提中没有精神恍惚或粗心大意的时候。不要分散注意力或是走神，一定要全神贯注于你正在练习的动作。在每个动作的每一部分，静静聆听

身体的感觉，让你的感觉来指导你的练习。当你在每一套动作里都能够身心合一的时候，你已经开始掌握了练习的程序。将精力集中于什么是正确的和什么是不正确的，通过集中于每一个细节，来提高你的动作形态。

3. 控制

约瑟夫·普拉提把他的方法称作“控制学”或“控制艺术”。在任何一种自然科学里，控制力必须得到练习和发展。普拉提需要你用心完全控制自己的身体。你练习的每一个动作都要得到精确计算和计划。通过这种方式，可以减少在普拉提练习中受伤的风险；同时如同运动员在进行某项运动之前所要做的准备动作一样，你要为了自己的生活而锻炼好身体。

4. 轴心

普拉提经常被描述为“来自于强有力的轴心的动作”。你的轴心是你所有动作的基础。没有一个强有力和稳定的轴心，就不能有良好的手臂或腿部的姿势。我们把“轴心”定义为从肚脐周围至腰部的上腹部部位，可延伸至从肋部下方到臀部之间的部位。这本书中的每一套和每一个动作都应注意加强这个轴心的作用。

“回飞棒”——一套高水平的动作——阐述了普拉提健身法的基本原则。在此展示的每一个动作都是衔接下一个动作的一部分，并构成了一个单一的运动流程。虽然从这些静态图片中去想像呼吸和流畅度的应用有些困难，但是学员们必须有

效的利用这两者才能练好这个动作。其他的诸如精确度、专注、轴心和控制等因素阐述得都非常清楚。这些因素都是完成这样的一套动作所必需的。这些原则的运用将普拉提与其它运动项目区分开来。



5. 准确

准确性可以提高从轻柔到剧烈的每一个动作所带来的效果。不要仅仅集中于完成一套动作，而是要尽可能完美地做好每一个动作。将准确性运用到你练习的所有地方。

“什么是身心的平衡……有意识地控制所有的肌肉运动。”

你的方法要准确，你的精力要准确，你的姿势要准确。决定你练习效果的，不是动作的构成，而是你在动作中所做的一切。

6. 流畅

流畅是普拉提区别于其他健身法的原则之一。运动生来就是连续的；在我们日常生活里，一个动作同另外一个动作紧紧相连，而且动作从来不被断

开或隔离开。在你的普拉提练习中，不但操作每套单独的动作要流畅，而且每套动作衔接时也要流畅。通过这种方式，你的练习将提高你的平衡性、控制力和协调力，因此能使身体为日常生活严格的要求做好准备。

总结概括

在你开始学习这套健身法时，前面所述的六大原则会将一个个表面上基本的动作转换成一套复杂的动作，你可能会因此而存有种种疑惑。每一套普拉提动作的设计都包含了这些原则；但是如果没有指导教练帮助你理解这些原则，你的技巧可能会变得很随便，而且你练习的效果也会变得不可预知。为了成功地将这些基本原则有机结合起来，每一次掌握一种原则，直至成为习惯性的动作。先从入门篇和初级篇动作开始练起，并运用好这些原则来练习每一套动作。一旦在这一小组动作里普拉提原则成为了你习惯性的动作，那么在进行更高程度的动作练习时运用这些原则就应该轻而易举了。

脊骨前探：这套初级篇的动作（见P60-61）展示了在一个更基础的姿势之下普拉提原则的应用。这个模特利用了准确和专注的原则来准确地校正好身体的姿势。利用控制原则来避免身体的松弛。轴心原则被用以从身体中心而不是从四肢来

启动动作。最后，这个学员在身体前探时利用了呼吸原则，在开始利用流畅原则滑动身体成直起坐立姿势之前，呼出肺内所有的气体。



把你的身体想像为抱在一块大马蹄铁上。

上身前探时，腰椎部位要保持稳定。

普拉提术语

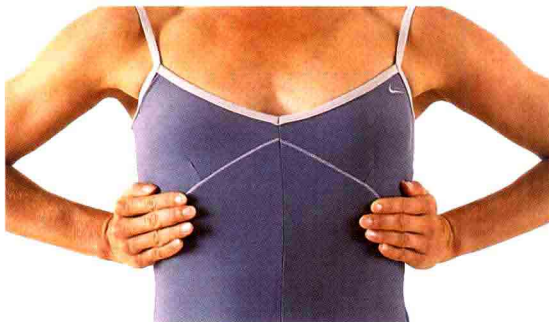
这是一些普拉提特有的词汇，而且某些术语反复地出现。你的目标是将这些术语牢记在心，应用于身体的锻炼之中，从而使这些术语渗透入练习之中。这个部分向你提供了一些主要的常用术语。

横向呼吸法

普拉提先生曾经患过哮喘病，因此，非常明白正确呼吸方法的重要性。他提倡肺部吸纳最大量氧气的吸气方式和完全呼出肺内气体的呼气方式，通过这种方式清洁血液和排除体内毒素。今天我们所练习的普拉提健身法采用了一套简单的呼吸方法



尽力呼气，肋部尽可能地下陷。要感觉胸腔两侧互相贴近。



吸气，让胸腔横向向手中侧展，腹部不要突出。

——横向呼吸法。

我们的肺位于胸腔两侧。通常来说，女性是上部或是胸部呼吸者，每次呼吸会抬高肩膀和上身。男性则倾向于隔膜呼吸，每次呼吸充满腹部。在普拉提里，我们练习横向呼吸法……每次呼吸向两侧扩展肋部。这个方法允许我们腹部向内收拢，同时保持上身放松。在开始练习普拉提动作之前，要花几分钟时间练习一下横向呼吸法。按照左图的指示进行练习。

普拉提轴心盒子

这个轴心盒子是你正确身体姿势的关键，正确的身姿将能保证身体得到平衡锻炼，因此练习也会安全。从肩膀到肩膀和从臀部一侧到另一侧，你的身躯构成了一个“盒子”或正方形，这个“盒子”是身体其他部位的坐标。为了避免不必要的扭曲，练习时要时刻保持这个轴心盒子。在每个动作中，要问一下自己：“我的盒子方正吗？”人们做事时偏好于使用身体一侧。你可能会发现自己身体经常倾斜或偏向一侧。训练你的双眼来检查和调整你所看到的不良身体姿势。

力量区域

“力量区域”只是普拉提教练用以描述你腹肌、臀肌和腰部肌肉群的一个代名词。我们把力量区域定义为身体其他部位的力量和控制中心。普拉提练习者也把这个区域称作“力量源泉”或“核心肌肉群”。我们许多人在练习时不会注意每个动作的开