



Graphic Pilates

Primary, Intermediate
and Advanced Courses

CYPA

中国瑜伽行业协会
凭海听风瑜伽培训机构
联合监制

最明星运动，瑜伽升华版

- ◆ 醇厚滋养，强健体质
- ◆ 强化脊椎，柔韧身体
- ◆ 全身燃脂，功效卓著
- ◆ 瘦腰专家，“腰痠”中段
- ◆ 对抗自由基，延缓衰老
- ◆ 缓解压力，升级脑力

附赠自学DVD

张其成、陈悦玲

图解

矫林江 主编

普拉提斯

全典

——初中高级教程

中国瑜伽行业协会 (CYPA)、凭海听风瑜伽培训机构联合监制
健身教练的标准教程 自学者的入门天书
大众练习者迈向精准的最佳指南

中国纺织出版社



Pilates

普拉提斯

东方瑜伽6000年能量精粹
+西方有氧运动尖端修身科研
+现代医学理疗成果
=世界塑身运动第一强

●●●这套目前最全面、最标准、最完善的普拉提斯专业教程，涵括初、中、高级所有运动程式，专业化平面图片和高清影像同步教学，高级教练为您细致入微地进行动作示范、练习要领分析和功效讲解。普拉提斯独有的“运动时的想象力培养”、“正误动作的对比分析”、“如何借助辅助工具”都一一为您呈现……是专业健身教练们可采用的标准教程，自学者的入门天书，也是广大普拉提斯练习者迈向精准的最佳参考指南！

上架推荐：瑜伽 普拉提 健康 纤体

ISBN 978-7-5064-6107-8



9 787506 461078 >

定价：39.80元（附赠DVD光盘1张）



+



Graphic Pilates—

Primary, Intermediate
and Advanced Courses



Pilates

图解普拉提

全典

——初中高级教程

矫林江 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

这套全面、标准、完善的普拉提斯专业教程,涵括初、中、高级所有体式,专业化平面图片和高清影像同步教学,高级教练为您细致入微地进行动作示范、练习要领分析和功效讲解。普拉提斯独有的“运动时的想象力培养”、“正误动作的对比分析”、“如何借助辅助工具”都一一为您呈现。这是专业健身教练们可采用的标准教程,自学者的入门读物,也是广大普拉提斯练习者迈向精准的最佳参考指南!

图书在版编目(CIP)数据

图解普拉提斯全典——初中高级教程/矫林江主编. —北京:中国纺织出版社, 2010. 1

(她世纪Yoga书屋)

ISBN 978-7-5064-6107-8

I. ①图… II. ①矫… III. ①健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217538号

策划编辑: 曲小月

责任编辑: 王慧 宋蕊

特约编辑: 朱凌琳 岳莉

责任印制: 周强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

深圳市彩美印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 240千字 定价: 39.80元(附DVD光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Pilates

普拉提斯



序言

PRE

最明星运动，你值得拥有

女人们总是有很多美丽浪漫、听起来似乎很难实现的愿望，诸如容貌能倾国又倾城，身材魔鬼得赛过李孝利……“怎样才能快速拥有模特一般的完美身材？”“怎样可以不用跑步、节食而变得苗条呢？”很多学员抱着这样的疑问来找我，甚至我们的瑜伽教练也来好奇地旁听。

容貌的天生丽质需要上苍眷顾，浮凸有致的身材却可以靠后天塑造。我只能向她们盛情推荐普拉提斯。

普拉提斯刚刚诞生时，曾是一种非常“专业”的运动，它能帮助专业芭蕾舞演员训练出柔韧纤长的肌肉线条，满足好莱坞巨星们对身材的苛刻要求，担任运动员受伤后的复健“医生”……但是，渐渐地，所有人都不可自拔地沉溺于它，因为……

1895年，德国人约瑟夫·普拉提斯（Joseph Pilates）将东西方的养生方法，如瑜伽、太极、体操、舞蹈等融会贯通，创造出普拉提斯的雏形，战胜了自己罹患多年的佝偻病、哮喘病及风湿病。

1918年，Joseph Pilates受德国政府的邀请，用自己发明的锻炼方法为一战中受伤的士兵进行康复训练。

1926年，Joseph Pilates在美国组织一批医学专家，共同研发出这种独一无二的身体和精神训练体系，并以自己的名字命名。这标志着普拉提斯正式诞生。

1930年，普拉提斯被美国舞蹈协会推荐为芭蕾舞演员的日常训练项目，以训练出强健与柔韧兼备、线条流畅优美的肌肉。

1960年，Joseph Pilates又推出了一套垫上徒手动作，不用任何辅助器材就能达到改善生理机能，美化肌肉线条、塑造优美体形的惊人效果，数十年来令好莱坞超级巨星们趋之若鹜。

1990年，普拉提斯风潮在全球蔓延，是顶级健身房的最热门运动，权威医疗机构的理疗项目。

2007年，全球超过3千万人正在练习普拉提斯！

FACE

普拉提斯和瑜伽不同：它是西方人的瑜伽，是塑身瑜伽的升级版。普拉提斯与着重于呼吸、冥想和心灵净化的东方瑜伽相比，它更纯粹地把注意力放在我们身体本身，所以能更迅速、准确、有效地解决身体疼痛，改善不良体态，增强身体的敏感性和柔韧度，更重要的是能快速雕塑出修长紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹及臀部的肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效。而这些，正是女人们梦寐以求的。

我的瑜伽教练们，有很多也是普拉提斯的忠实粉丝。虽然她们有着瑜伽赐予的匀称身段和超凡柔韧性，但女人的眼光总是苛刻而毒辣的，追求完美的她们纷纷练起了普拉提斯。这种对全身每个部位的精雕细琢，才能让她们更自信地在学员面前教学授课。另外，普拉提斯对人体核心肌群的力量训练，还有助于她们挑战印度瑜伽学院教授的那些难度系数在40以上的超难体位法，因为瑜伽体位法越练到后面，越需要力量，这也是为什么印度的瑜伽大师们多为男性的缘故。

你会嚷嚷：“肌肉练习会不会练出那种发达的肌肉，失去女人的圆润柔美了昵”完全不必担心！事实上，你需要有足够修长紧实的肌肉，因为只有肌肉能抵抗地球引力，防止你身上脂肪含量比较高的部位下垂——比如胸部和臀部。当然你更需要有脂肪，有脂肪才像个女人，合适的脂肪含量会让你看起来丰盈、白皙、性感。

那些时间忙、压力大，天天坐办公室的OL（Office Lady）们，更要注意了！在办公室坐了一天，你也许总会怀着这样一种恐惧的心情——总有一天，自己的臀部会和它下面的凳子一样大，你的腹部也会渐渐“肥沃”起来，而你的胸部因为长时间得不到伸展，也会一天天地耷头耷脑下去，你会越来越像一个昂贵的大鸭梨——据说在许多大城市，写字楼的高档程度与女职员的身材成反比。

不想做这样的牺牲品就只能“雕塑形体”了。而普拉提斯就是这样的一个魔术师。不管是哪个动作，它都要求你全身绷紧，姿势优雅。一个简单的踢腿，也要求收紧股四头肌、股后肌群——之所以要指出这些肌肉的名称，是要让你知道你大腿松弛、屁股下垂是哪几块肌肉在作祟，然后有针对性地对它们进行“雕塑”。

女人们总是为微凸的小肚腩发愁，为不够挺拔的体态忧心，从小就被老师和家长无数次地叮嘱“坐直了”“保持挺胸收腹”，可是，一天挺胸收腹不难，难就难在一辈子挺胸收腹！所以，你需要接受专业的“雕塑”训练，通过训练，你可以一步一步掌握如何在走、站、坐的时候都恰到好处地收腹、挺胸，还有抬头和竖起脖子，想象自己有一天会有白天鹅一样优雅的姿态。

良好的训练可以让这些姿势成为你优美形体的一部分，除非你不起床，起床后属于你全身的动作就是收腹挺胸，夹紧肌肉。知道松弛意味着什么吗？松弛多数情况下都意味着懒惰和赘肉，衰老却不成熟，还有就是使那些诸如优美、修长、迷人、高贵之类的词彻底从对你的评价中消失。

很多男人都承认女人要美丽真是很艰难的一件事。人前一分钟，人后十年功。古希腊城邦里的老哲学家们早就说过，“美是难为的”——那当然，要不美人怎么会那么值钱呢？

事实上我们身边的女人大部分都不是沉鱼落雁之貌，但是我们却可以拥有完美的身材——一起来做普拉提斯吧，不仅让你看起来更加苗条，身体线条更加优美流畅，还能让你成为一个有气质的女人，如练过芭蕾舞般优雅脱俗！





目录

CONT

001 Chapter 01 普拉提斯塑身新风尚

Pilates——Fashionable Shaping Tide

003 一、穿越百年时光的超时尚运动 The Ultra-fashionable Movement Over a Century

003 东西方养生运动的精粹

003 纳粹集中营里的生命之光

004 美国芭蕾舞星的秘密训练武器

004 深受理疗医生青睐的复健系统

004 风靡全球的超时尚塑形运动

005 二、最明星运动，星光照耀好莱坞 Hollywood Stars' Favorite

005 NO.1 安吉丽娜·茱莉

005 NO.2 凯瑟琳·泽塔·琼斯

006 NO.3 黛米·摩尔

006 NO.4 詹妮弗·洛芙·海维特

006 NO.5 芮妮·齐薇格

007 NO.6 阿德里安·布罗迪

007 NO.7 古天乐

- 007 NO.8 萧亚轩
- 009 **三、魅力解析，人人都要普拉提斯** People Need Pilates
- 009 办公室一族
- 009 颈椎高危群
- 009 产后新妈咪
- 010 腰腹肥胖族
- 010 专业运动族
- 010 时间紧张族
- 011 **四、三大理由，不得不爱普拉提斯** Three Reasons to Love Pilates
- 011 塑形！瘦身！普拉提斯让你美丽大变身！
- 012 排毒！养颜！普拉提斯帮你重拾迷人光彩！
- 013 减压！乐活！普拉提斯带你找回恬静心灵！

015 Chapter 02 走进普拉提斯科学殿堂

Approaching Scientific Pilates

CONTENTS

- 017 **一、你是否拥有良好体态** Have You Been Keeping Slimming
- 017 毁了美丽形体的几种习惯
- 018 优良体态
- 019 不良体态
- 021 **二、普拉提斯教你了解自己的身体** Pilates Guides You to Know Your Body
- 021 肌肉
- 023 核心肌群
- 024 脊椎
- 024 肩带
- 024 骨盆
- 025 **三、普拉提斯的基本原理和锻炼目标** The Objective & Principle of Pilates Exercises
- 025 基本原理
- 026 锻炼目标
- 027 **四、普拉提斯的基础概念** Pilates' Basic Concepts
- 027 横向呼吸法
- 028 能量区

- 028 C 曲线
- 028 核心训练
- 028 骨盆平整位置

029 Chapter 03 普拉提斯预备式

Pilates——Preparations

031 一、普拉提斯六大运动须知 Six Notes

- 031 制订计划
- 031 安全保障
- 032 均衡饮食
- 032 空间场所
- 032 避免受伤
- 033 热身和放松

034 二、倾听你身体的声音 Listening to the Voice of Your Body

- 034 背部
- 034 颈部
- 035 肩膀、手肘和手腕
- 035 膝盖和脚踝
- 035 髋部

036 三、热身运动让你动起来 Warming-up

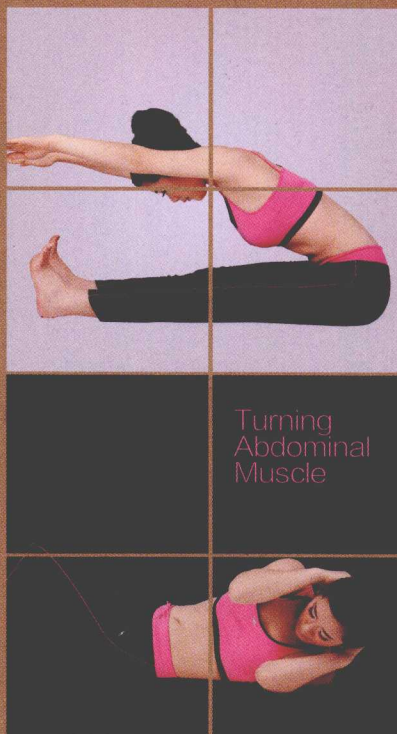
- 036 呼吸练习 Breathing Exercises
- 037 颈部练习 Neck Exercises
- 038 肩部练习 Shoulder Exercises
- 039 臂部练习 Arm Exercises
- 040 腰部练习 Waist Exercises
- 041 背部练习 Back Exercises
- 042 腿部练习 Leg Exercises

043 Chapter 04 普拉提斯初级教程

Pilates——Junior Course

045 一、第一套练习 The First Series

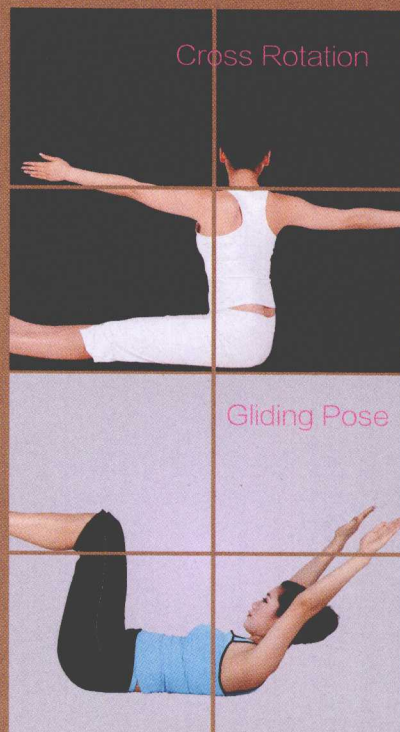
- 046 抬膝 Rising Knees
- 047 骨盆卷动 Curling the Pelvis
- 048 仰卧脊椎旋转 Supinely Turning Spine
- 049 胸部抬起 Rising the Chest
- 051 仰泳式 Backstroke Pose
- 053 腹斜肌扭转 Turning Abdominal Muscle
- 055 举翅百拍 Wings Beating



- 057 背部伸展 Back Extension
- 059 伸展脊椎 Stretching Spine
- 061 猫伸展式 Cat's Stretch
- 063 起背 Recurving the Back
- 064 沙滩踢腿 Kick Pose
- 066 蛤蜊式 Clam Pose
- 067 侧卧单抬腿 Side Lying with Lifting One Leg
- 069 画小圆圈 Small Circle

071 二、第二套练习 The Second Series

- 072 绕肩扩胸 Opening the Chest
- 074 小桥式 Bridge Pose
- 076 单腿旋转 Single Leg Rotation
- 078 双腿屈伸 Legs Flexing & Extending
- 080 V形悬体 V-hanging Body I
- 082 前伸展 Extending Body Forward
- 083 十字旋转 Cross Rotation
- 085 C形摇摆 C-type Swing
- 086 虎式 Tiger Pose
- 087 蛇击式 Snake Attacking Pose
- 089 半蝗虫式 Half Locust Pose
- 090 全蝗虫式 Locust Pose
- 091 鲤鱼入水 Carp Into the Water
- 092 侧抬腿 Side Leg Lifting
- 093 侧卧双抬腿 Side Lying with Lifting Legs
- 094 三、初级教程之后,发现你的改变 You'll Be Surprised at Your Changes

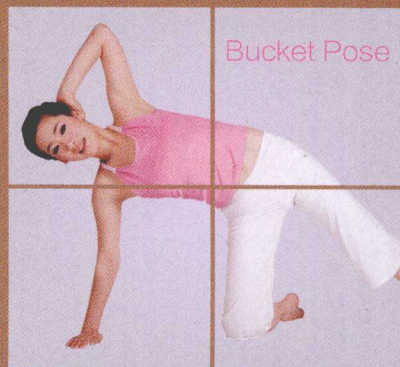


095 Chapter 05 普拉提斯中级教程

Pilates—Intermediate Course

097 一、第一套练习 The First Series

- 098 举翅百拍加强式 Enhanced Wings Beating
- 100 起坐伸展 Up & Down
- 102 滑翔式 Gliding Pose
- 104 吊桥加强式 Enhanced Suspension Bridge
- 106 辗转反侧 Tossing
- 107 仰卧压腿 Supine Leg Stretch
- 108 螺旋状开瓶器 Corkscrew
- 110 肩倒立加强式 Enhanced Shoulders Stand
- 112 V形起坐 V-type Up & Down
- 113 长坐伸展 Long Sitting Stretch



- 114 回望式 Looking Back Pose
 115 拉锯 Sawing Pose
 117 斜板加强式 Enhanced Tilt Board
 119 站立折叠式 Folding Stand
121 二、第二套练习 The Second Series
 122 猫伸展加强式 Enhanced Cat's Stretch
 124 奔马加强式 Enhanced Horse Pose
 126 俯卧撑 Push-up
 127 侧卧高抬腿 Side Lying with High Lifting a Leg
 128 侧卧屈膝画小圈 Side Lying with Flexing Knees
 130 侧卧脚踏车 Side Lying with Cycling
 131 屈膝侧伸展 Side Stretch with Flexing Knees
 132 铲斗式 Bucket Pose
 134 铲斗加强式 Enhanced Bucket Pose
 135 下犬式变体 The Variant of Down-dog Pose
 137 奔马式变体 The Variant of Horse Pose
 139 穿针引线 Side Bend
 141 人鱼展翅 Mermaid's Side Stretch
 143 站立旋风 Standing Cyclone
 145 提臀美背式 Lifting Buttocks

146 三、中级教程之后，发现你的改变 You'll Be Again Surprised at Your Changes



147 Chapter 06 普拉提斯高级教程

Pilates——Advanced Course

149 高级练习 Advanced Exercises

- 150 髋骨画圈 Hip Circling
 152 飞去来式 Boomerang Style
 154 仰卧起坐 Situp
 156 V形悬体II V-hanging Body II
 158 V形悬体III V-hanging Body III
 159 斜板压腿 Tilt Board Leg Stretch
 160 仰卧双脚剪刀 Supine Legs Scissors
 162 仰卧脚踏单车 Cycling Supinely
 164 肩基桥高级 Advanced Shoulder Bridge
 166 击打摇摆 Beating & Swinging
 167 卷身摇篮 Rolling Cradle
 169 英雄前伸展 Heroes Extending Forward
 171 天鹅下潜 Swan's Dive
 173 陆上游泳 Swimming on Land

- 175 侧身伸展 Sideways Stretching
- 176 侧卧画大圈 Side Lying with Body Circling
- 178 双脚拍打 Feet Beating
- 180 肘臂支撑 Elbow Supporting
- 181 双腿后踢 Kicking Backward
- 183 伏地挺身 Prone Push

187 Chapter 07 普拉提斯时尚教程

Pilates——Fashion Course

189 一、弹力带普拉提斯 Elasticity Pilates

- 190 肱二头肌 Biceps
- 191 肱三头肌 Triceps
- 192 外转肌 Abductors
- 193 上腹肌 Abdominals
- 194 大腿后侧肌 Posterior thigh Muscles
- 195 臀肌 Gluteus
- 196 股四头肌 Quadriceps

197 二、椅上普拉提斯 Pilates on the Chair

- 198 坐姿卷曲 Sitting with Body Twisting
- 199 坐姿脊椎扭转 Sitting with Spine Twisting
- 200 坐姿单腿屈伸 Sitting with One Leg Flexion & Extension
- 201 坐姿伸展股四头肌 Sitting with Quadriceps Stretching
- 202 坐姿拉伸腿后肌 Sitting with Hamstring Stretching

203 Chapter 08 普拉提斯放松教程

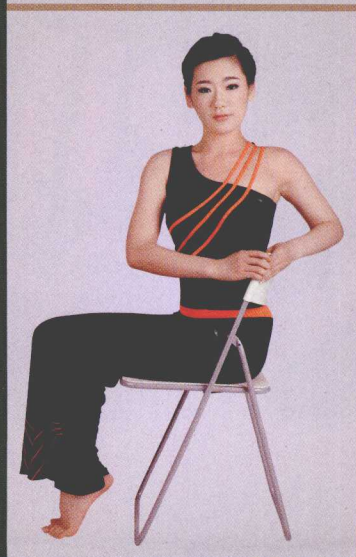
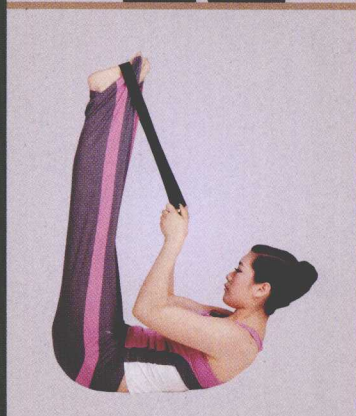
Pilates——Relaxation Course

205 一、运动之后放轻松，疲劳迅速去无踪 Relaxation I

- 206 消疲放松，四招推荐
- 206 运动养生，四个不要

207 二、放松你的身体，给运动一个完美收尾 Relaxation II

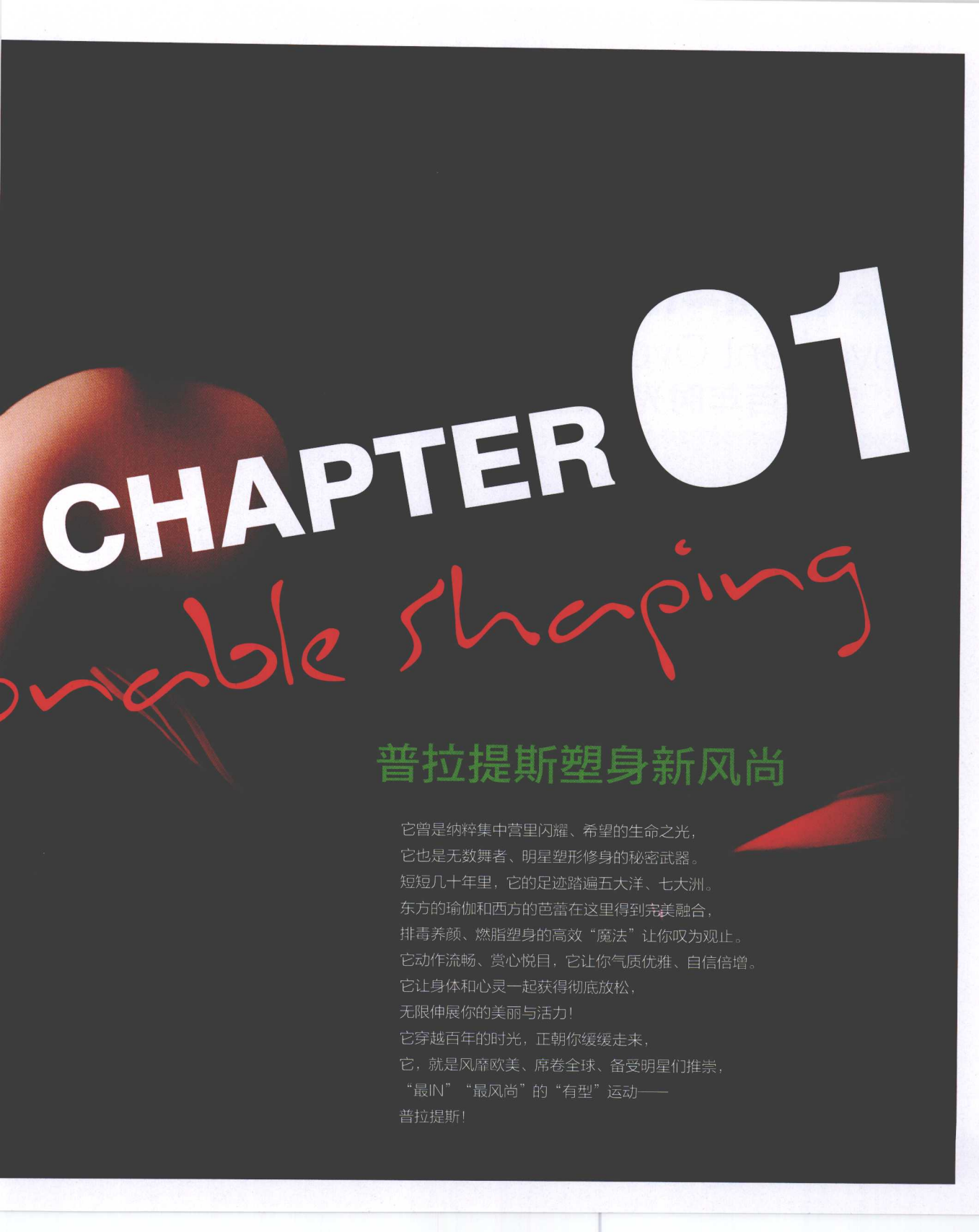
- 207 全身伸展 Body Stretching
- 208 臀肌伸展 Gluteus Stretching
- 208 腰背伸展 Lumbar & Back Stretching
- 209 侧腰伸展 Side Waist Stretching
- 209 横膈膜呼吸 Diaphragmatic Breathing



A woman with dark hair is lying on her back, propped up on her right arm, looking towards the camera. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is dark. In the top left corner, there are two parallel diagonal stripes, one brown and one green. Overlaid on the image is the text 'Pilates' in a large, bold, red sans-serif font. To the right of 'Pilates' is a red horizontal line, followed by the word 'Fashion' in a red, cursive script font. Below 'Pilates', there is some faint, red, handwritten-style text that appears to say 'Tide' or 'Tide' with some additional scribbles.

Pilates — Fashion

Tide



CHAPTER 01

Powerful Shaping

普拉提斯塑身新风尚

它曾是纳粹集中营里闪耀、希望的生命之光，
它也是无数舞者、明星塑形修身的秘密武器。
短短几十年里，它的足迹踏遍五大洋、七大洲。
东方的瑜伽和西方的芭蕾在这里得到完美融合，
排毒养颜、燃脂塑身的高效“魔法”让你叹为观止。
它动作流畅、赏心悦目，它让你气质优雅、自信倍增。
它让身体和心灵一起获得彻底放松，
无限伸展你的美丽与活力！
它穿越百年的时光，正朝你缓缓走来，
它，就是风靡欧美、席卷全球、备受明星们推崇，
“最IN”“最风尚”的“有型”运动——
普拉提斯！

The Ultra—fashionable Movement Over a Century

一、穿越百年时光的超时尚运动

普拉提斯，是由德国人约瑟夫·普拉提斯发明的一种静力状态运动，它是集瑜伽、武术、舞蹈、希腊古老健身法为一体的训练系统，以提高人体的柔韧性和整体力量，同时又不产生肌肉块为基本理念。创始人普拉提斯称自己的这种运动为“控制的艺术”，强调练习者在站立或在垫子上锻炼某块肌肉时，要有将精力全部集中在肌肉上的感觉，并在意念的控制下拉长、收缩肌肉，从而使肌肉得到锻炼，精神得到放松。

东西方养生运动的精粹

普拉提斯运动的创始人是约瑟夫·普拉提斯。1880年，约瑟夫在德国的杜塞尔多夫出生，他童年时体弱多病，患有佝偻、哮喘及风湿病，小时候的生活充满着灰暗的患病经历。无法直立的背部以及长期因风湿疼痛的双腿，成了他与伙伴们进行户外活动的障碍，甚至还使他成为众人嘲笑的对象。之后，他无法忍受他人的目光，于是立志努力锻炼来强身健体。为了克服这些疾病，他曾进行过健美训练、体操等各类运动，并研习东西方不同类型的运动方法。从14岁开始，在医生的帮助下，约瑟夫·普拉提斯以他顽强的毅力克服了身体的病痛，期间不仅参加了大量的体育锻炼，而且在滑雪、跳水、体操等多项运动中都取得了惊人的成绩。他将东、西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创造出了普拉提斯的雏形。在那个时候，约瑟夫·普拉提斯称他自创的那一套方法为“控制学”。

纳粹集中营里的生命之光

1914年，第一次世界大战在欧洲爆发，约瑟夫·普拉提斯和其他侨居于英国的德国人一起都受到拘禁，被安置在一所集中营里。面临糟糕的饮食、恶劣的环境、几近于零的医疗条件，约瑟夫·普拉提斯不自觉地担当起了医生及保健师的角色。他通过教授自己发明的健身方法为集中营中的病患者进行康复练习，还组织集中营里的体弱者进行日常的身体锻炼。通过练习，他们的身体状况得到了很大的改善！他的方法十分有效——使他的同胞们在战争中健康而顽强地生存了下来。当时，一次毁灭性的流感肆虐全球，夺去了5000多万人的生命，可是在约瑟夫·普拉提斯所在的集中营内，却奇迹般地没有受到流感的袭击，这应该得益于约瑟夫·普拉提斯用他的独特训练方法构建的健康长城。

战争结束以后，关在集中营的人们都回到自己的应属之地，而约瑟夫·普拉提斯独特的锻炼方法以及他的名字也被口口相传到了各个地方。