

PILATES BOOK

普拉提

从入门到精进

吴振巍 编著

- * 收腰、瘦腹、提臀，完美形体
- * 纠正姿态，克服办公一族脊柱问题
- * 运动康复，预防和改善颈椎问题和下腰痛
- * 产后恢复，瘦身纤体
- * 核心体能训练，增强运动表现



普拉提爱好者、私人健身 & 瑜伽教练初学及精进的专业资料



热爱生活
相信未来



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



关注“顺便健身”，
获取本书
配套视频

PILATES BOOK

普拉提

从入门到精进

吴振巍 编著



热爱生活
相信未来



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

普拉提 / 吴振巍编著. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5682-2775-9

I. ①普… II. ①吴… III. ①健身运动—基本知识IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 189291 号

出版发行/ 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街5 号

邮 编/ 100081

电 话/ (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址/ <http://www.bitpress.com.cn>

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本/ 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/ 17.5

字 数/ 178 千字

版 次/ 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价/ 68.00 元

责任编辑/ 李慧智

文案编辑/ 李慧智

责任校对/ 周瑞红

责任印刷/ 边心超

■ 前言

现代的生活方式正在悄悄改变我们的身体，更多人开始追求既能够让身体强健挺拔，又能够让心理上从中获益的健身方法。普拉提已经存在一个世纪，但是近十来年，才有越来越多的人开始逐渐认识到普拉提运动对于现代人的益处。由于其明显的锻炼效果，普拉提在美国迅速风靡，并很快波及其他国家，同时它的应用性也从最初的运动康复以及芭蕾舞演员的辅助训练逐步渗透到其他领域，比如形体训练、产后恢复、高尔夫以及其他竞技运动领域等。

随着普拉提影响力的逐渐增大，在中国学习普拉提的人数不断增加。尽管目前在国内大多健身中心都开设有普拉提垫上课程，并且在各类时尚杂志上也能经常看到关于普拉提的介绍，但是，还是有很多人并没有真正地了解普拉提。由于都是看起来动作缓慢，并且都是在垫子上赤足练习，因此还有不少甚至分不清瑜伽与普拉提的区别。

相比其他健身项目，普拉提进入中国的时间并不长。它像是“迷踪拳”，似有招，但又充满了变化。譬如一些普拉提爱好者经常遇到这样的疑惑：刚看到这个时尚杂志上说这个动作这样练，呼吸这样配合，过会儿又瞧见那本书上方法却是不同……其实看一下本书中介绍的普拉提的前世今生，就会恍然大悟，原来普拉提运动的创始人约瑟夫·普拉提先生自己就是一个“三心二意”的人，他博采众长，广泛涉足他所能接触到的这个世界上众多不同的健身、健心练习方法，包括体操、健美、瑜伽、武术等，并以他的专业视角来汲取各种不同锻炼方式的精华，将它们融入他自己在起初称之为“控制学”的普拉提运动。他甚至会单独为一个慕名而来的练习者设计一个针对性的动作。所以，在本书中，对每一个动作的变化进行讲解是本书的一大特点。当然，动作的变化远远不止这一些，不过它可能会成为你打破僵化的普拉提练习或教学思路的敲门砖。

因为普拉提运动的变化多端，所以需要正确地加以练习。如果想要真正受益于普拉提这项运动，认真理解普拉提的理论精髓和训练原则尤为重要。

本书源于多年来普拉提训练及教学一线的实践经验和研究成果，并结合国内外各种相关资料编写而成，无论对于普拉提初学者还是普拉提教练，都具有指导意义。希望本书对于普拉提在中国的传播和推广，以及进一步促进全民科学健身起到积极的推动作用。

若有不当之处，欢迎读者来电来信指正！

感谢大家，感谢每一位热爱普拉提、关心普拉提发展的朋友们！

吴振巍
2016年5月16日

■ 如何使用本书

动作 分级

从入门动作、初级动作、中级动作到高级动作，本书按照动作练习的难度分成不同级别，使用不同的颜色来区别。每一个级别既独立，又相互联系。通常，应该在掌握低级别的动作练习后，再来学习更高级别的动作。不过，由于每个人的身体条件有所不同，因此这个分类的练习进阶不一定适用于所有练习者。或者说，这个难度级别的分类不是针对你个体而设计的，因而在练习时应听从身体的反馈。

普拉提 名称和 术语

由于普拉提目前的很多资料都是原版英文，而不同的译者会按照自己的理解程度和方式来翻译，因而常常是一个简单的英文动作名称，就有很多不同的中文名字，造成很多初学者的困惑。针对以上问题，本书中所有的动作和术语都加注了英文标准名称（多数英文的动作名称是统一的），并在动作简介中加入了目前国内（包括港台地区）的不同中文译称，以便于你能够与其他可能接触的各种普拉提资料上的动作对号入座。

动作 简介

每一个普拉提动作都会有一个简单的介绍，包括对初学者的建议、练习的益处、动作步骤和重复次数，以及练习中容易忽略的问题等，其中每一个转换的步骤都会有一个相应的配图。

动作 一览图

在本书中包含了大量的动作图片，在每个普拉提动作讲解的最后一栏设置了动作一览图，用来帮助你理解以及练习本书中列举的动作。在理解和掌握各个步骤演示图的动作后，可尝试对着“动作一览图”来进行连贯的练习。

动作 变化

在本书中包含了普拉提传统的基本动作，而实际上每一个练习者的身体条件和要求都会有所不同，在“动作变化”中包含了各种衍生动作、“难度调整”（意为难度降低的变化练习）、“难度升级”，以及普拉提“辅助器材”在这个动作中的应用。对于大部分动作变化，我们都有相应的配图以帮助你更好地理解文字讲解。

想象 技巧

这部分内容是普拉提教学和练习极其重要的组成部分，很多难以掌握的动作，通过练习者加入适当的想象，往往对于普拉提练习产生意想不到的效果。

注意 事项

不正确的练习动作和运动过度将可能导致运动损伤。动作讲解中“注意事项”除了提出练习重点外，还列出了练习中的安全注意要点。对于初学者，为了更安全地练习并获得最佳的练习效果，一定要仔细对照这个部分。

动作 指示图

“精确”是普拉提的重要训练原则，在训练中要表现正确的动作。本书在动作图中所配的所有指示对于练习中身体的各个部位做了各种细节的提示，让你一目了然，它会更快地帮助你进入普拉提状态。

■ 安全提示

本书内容仅作为普拉提爱好者以及普拉提教师参阅，请在练习前，仔细阅读以下内容：

1. 对于从未接触过普拉提的练习者，为了更安全地练习并获得最佳的练习效果，我们强烈建议在练习前，完成一个专业的健康或健身的评估后，在有资质的普拉提教练的指导下练习。如果你在没有普拉提教练指导的情况下练习本书中的动作，那么本书将不会因此为你可能导致的受伤负责。

2. 任何运动都有受伤的可能性，书中的动作以及推荐练习步骤并非适合每一个人练习，练习不当可能导致受伤，要听从身体感觉，根据自己的身体条件和健康状况来安排自己的练习。

3. 对于患有高血压、心脏病、糖尿病、椎间盘突出、椎管狭窄以及骨质疏松等慢性病的练习者，请在练习前征求医生的意见。

4. 在学习每一个陌生的动作时，都应该尽量先仔细阅读并理解解说的文字，并且照着文字指南来练习。千万不要只是匆匆看了图片，就按着自己的理解来“依样画葫芦”，以免受伤。

5. 任何时候都不要完全闭住呼吸，注意放松面部和肩膀，而几乎所有普拉提动作在练习时都要求收紧深层腹部。由于和你日常习惯可能不同（很多人是肩膀、面部平时较紧张，而腰腹部比较松弛），在起初练习时，可能会感觉不习惯。这会需要经历一个适应过程，切勿急于求成。

6. 练习时注意循序渐进，量力而行。切勿在还未掌握动作的要点时，进行猛力的扭转、突然爆发性地用力等。当感觉疼痛或不适时，应立即停下动作休息，有必要时及时去正规医院看医生。

CONTENTS | 目录

第一章 普拉提介绍

01 什么是普拉提	002
02 练习普拉提的益处	003
03 普拉提前世今生	004
04 普拉提与其他健身运动的区别	008
05 普拉提与瑜伽的异同	009
06 普拉提训练系统的分类	011
07 普拉提针对的人群	014

第二章 普拉提的理论概述

01 普拉提的原则	018
02 普拉提基础解剖	020
03 普拉提入门术语和基本练习	027
04 普拉提运动技巧原则	040

第三章 普拉提垫上动作及辅助器材练习方法

01 体式动作的基本类型	044
02 普拉提垫上常用辅助器材的介绍	046
03 普拉提垫上动作	050
入门动作 (Ice Breaker)	050
背壁运动系列 (Wall Series)	052
① 背壁站立 (Standing)	052
② 双手画圈 (Arm Circle)	053
③ 向下卷动 (Roll Down)	054

普拉提式起蹲 (Pilates Squat)·····	055
单腿平衡 (Single Leg Balance)·····	057
骨盆活动系列 (Pelvic Series)·····	058
① 骨盆倾斜 (Pelvic Tilt)·····	058
② “打字机” (Typewriter)·····	059
③ 骨盆侧倾 (Hip Dips)·····	060
④ 8字旋髋 (Figure Eight)·····	060
单膝下放 (Knee Drops)·····	061
单膝滑行 (Knee Slides)·····	062
半程背部卷动 (Half Roll Back)·····	063
平板支撑 (Plank)·····	064
俯身单腿上提 (Single Leg Extension Prone)·····	065

初级动作 (For Beginners)·····066

行军踏步 (Marching)·····	068
四足游泳 (Opposite Arm and Leg Reach)·····	070
卷腹抬起 (Chest Lift)·····	072
卷腹旋体 (Chest Lift With Rotation)·····	074
百次拍击 (The Hundred)·····	076
骨盆卷动 (Pelvic Curl)·····	079
长躯席卷 (Roll Up)·····	082
单腿画圈 (Single Leg Circles)·····	084
反向卷腹 (Roll Over Prep)·····	086
滚动如球 (Rolling Like a Ball)·····	088
单腿伸展 (Single Leg Stretch)·····	090
双腿伸展 (Double Legs Stretch)·····	092
脊柱前伸 (Spine Stretch Forward)·····	095
仰卧脊柱旋转 (Spine Twist Supine)·····	097
侧卧抬腿 1 (Side Leg Lifts 1)·····	100

侧卧抬腿 2 (Side Leg Lifts 2)·····	102
侧卧单腿画圈 (Side Leg Circles)·····	104
俯身提臀 (Heel Squeeze Prone)·····	106
天鹅宝宝 (Baby Swan)·····	108

中级动作 (For Intermediate)·····110

足尖点地 (Toe Taps)·····	112
肩桥预备 (Shoulder Bridge Preparation)·····	114
单腿朝天 (Single Straight Leg Stretch)·····	116
双腿朝天 (Double Straight Leg Stretch)·····	118
直背起桥 (Flat Back Bridging)·····	121
十字交叉 (Criss Cross)·····	123
半程侧斜卷动 (Obliques Roll Back)·····	125
旋体拉锯 (Saw)·····	127
分腿滚动 (Open Legs Rocker)·····	129
空中瓶塞 (Corkscrew)·····	132
天鹅翘首 (Swan)·····	135
蛙泳式 (Breaststroke)·····	137
单腿上踢 (Single Leg Kicks)·····	139
双腿上踢 (Double Leg Kicks)·····	141
侧卧踢腿 (Side Leg Kicks)·····	143
侧卧抬腿 3 (Side Leg Lifts 3)·····	145
侧卧下腿上提 (Side Low-Leg Lift)·····	147
侧卧下腿画圈 (Side Low-Leg Circle)·····	149
蚌式开合 (Clam)·····	151
坐姿脊柱旋转 (Seated Spine Twist)·····	153
“V”形悬体预备式 (Teaser Preparation)·····	155
海豹拍鳍 (Seal)·····	157

高级动作 (For Advanced)159

超越卷动 (Roll Over)161

空中折刀 (Jackknife)164

钟摆脚跟 (Heel Beats)167

俯身游泳 (Swimming)169

侧踏单车 (Side Leg Bicycle)171

侧卧香蕉卷起 (Side Leg Bananas) ...174

俯身撑起 (Push Ups)177

“V”形悬体1 (Teaser 1)181

“V”形悬体2 (Teaser 2)184

“V”形悬体3 (Teaser 3)186

康康舞 (Can Can Dance)189

髋部画圈 (Hip Circle)191

俯撑抬腿 (Leg Pull Down)194

仰撑抬腿 (Leg Pull Up)196

跪姿侧踢 (Kneeling Side Kick) ...198

美人鱼侧弯 (Side Bend Mermaid) ...200

引颈前伸 (Neck Pull)202

侧弯扭转 (Side Bend Twist)205

空中剪刀 (Scissors)208

倒踩单车 (Bicycle)210

回力人棒 (Boomerang)213

肩基举桥 (Shoulder Bridge)216

倒置平衡 (Control Balance)220

天鹅下潜 (Swan Dive)222

天鹅摇摆 (Swan Rocking)224

弓形摇摆 (Rocking)226

04 安全的体位转换技巧228

05 练习禁忌和 safety 注意事项231

第四章 普拉提教学

01 如何成为一名优秀的普拉提教师236

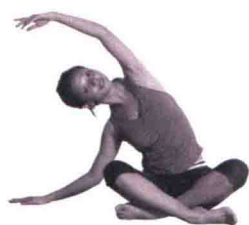
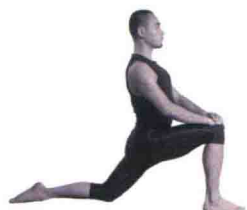
02 普拉提教师的教学技巧238

03 团体普拉提课程教学241

04 优秀普拉提教师的“十要十不要”243

05 普拉提垫上课程的设计范例244

附录 健身常用专业词汇中英文对照



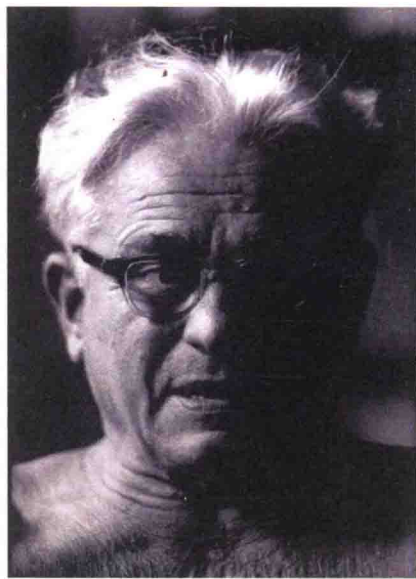
普拉提是由德国著名运动康复专家约瑟夫·普拉提（1883—1967）创立并推广的一种矫正身体姿态加强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调能力，以及促进整体健康的锻炼体系。这种独特的锻炼体系强调核心的重要性，通过有意识地控制身体，保证正确的肌肉募集次序和骨骼排列，集中注意力于动作的细节，并配合针对性的呼吸模式来提高练习者的整体健康。

普拉提是由德国著名运动康复专家约瑟夫·普拉提（1883—1967）创立并推广的一种加强肌肉力量、提高身体柔韧性和协调能力、改善姿态以及促进整体健康的锻炼体系。这种独特的锻炼体系强调核心的重要性，通过有意识地控制身体，保证正确的肌肉募集次序和骨骼排列，集中注意力于动作的细节，并配合针对性的呼吸模式来提高练习者的整体健康水平。

普拉提运动体系的名称取自其创始人的名字 Joseph Hubertus Pilates 中的“Pilates”译音，目前其他常见的中文译法还有皮拉蒂、菩拉提、普拉提斯和彼拉提斯等。

按照传统，普拉提练习是采用一对一的形式针对性指导练习，这些练习动作可以在垫上，也可以在一些特殊设计的器材上进行。普拉提体系既包括了身体每个部分的练习，也包括了针对各种运动的应用性功能训练。

在 20 世纪早期，普拉提练习体系由于远远超越了它所处的时代那些已被普通人所认同的健身理念，所以并没有被大众认同。一直到近代才有研究证明健康的肌肉是身体核心的收缩先于四肢的运动，同时也有研究证实有腰背痛的人其深层核心往往较慢被激活参与运动中的稳定。这种情况直到 20 世纪末期才得到广泛认同，而大量腰背痛人群的出现也让很多物理治疗师和健康领域的运动生理专家迅速认识到核心肌群训练的重要性。现在很多人已经意识到核心训练同时具有预防和康复双重作用，每年都有越来越多的人练习普拉提，由于同时兼备显著的塑身效果，使得很多明星更是对它钟爱有加，目前在美国就有超过数百万的人练习普拉提。



Joseph Hubertus Pilates
(1883—1967)

02

练习普拉提的益处

现代人的生活方式如长时间伏案办公、对着电脑工作、驾驶等，容易导致肩颈部位僵硬、圆肩、腰腹部松弛等核心肌肉发展失衡问题，而核心肌肉的发展失衡又造成下腰痛等各类问题，而普拉提运动模式正好是反其道而行之。由于普拉提强调对身体核心的训练贯穿整个练习过程，所以有规律地练习普拉提，能帮助你缓解过度紧张的肌肉压力，收紧松弛的肌肉，让你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的躯体。另外，它的妙处就是不受场地限制，拿块垫子，甚至在地板上就能练。比起与普拉提有几分相像的瑜伽，它既融入了西方人的“刚”——注重身体肌肉和机能的训练，又融入了东方人的“柔”——强调练习时的身心合一。

普拉提关注动作时的身心结合，这样可以使全身都能得到锻炼。每一个练习都是呼吸、意识和有效动作的结合。

普拉提能够加强核心力量，通过重新调整身体各部分肌肉的张力来改善姿态，促进平衡能力、提高协调性以及缓解肌肉紧张。

相对于其他的练习体系，普拉提比较安全、冲击力低，适合各个年龄以及不同健康状况的任何人群。由于普拉提更关注如何改善身体各部分的整体运动模式，所以练习者在每天的日常生活中就能感受到它的益处。

◆ 普拉提的历史

1883年，约瑟夫·普拉提出生于德国杜塞尔多夫市附近的一个小镇蒙城拉德巴赫（Monchenladbach），全名约瑟夫·休伯特斯·普拉提（Joseph Hubertus Pilates）。约瑟夫·普拉提自小体弱多病，患有风湿热、哮喘和佝偻病，并长期被脆弱的呼吸系统困扰着。为了摆脱自己健康的各种问题，他下决心开始用各种锻炼方法来强化自己的意志和身体，其中包括力量训练、拳击、滑雪、摔跤以及体操等，并仔细探究瑜伽和禅宗冥想。19世纪末20世纪初的德国也为普拉提的探究工作提供了肥沃的土壤，因为诸如运动科学、舞蹈、心理学等许多领域的领袖人物都汇集在那里。

1912年，29岁的约瑟夫·普拉提为躲避德国军队的征兵，移居英国。在英国期间，他以参加拳击比赛、进行马戏表演为生。1914年，第一次世界大战爆发，他作为德裔侨民被羁押，关入兰卡斯特（Lancaster）的一家工厂，随后又被转入马恩岛（Isle of Man）上的一所集中营里。在被羁押期间，他创建了一系列的垫上运动，也就是后来我们熟知的普拉提垫上运动体系的雏形，并带领他的伙伴们每天进行训练。当1918—1919年间大流感爆发的时候，跟随普拉提训练的人没有一人得病。普拉提和他的同伴们的成功使他赢得了注意，于是他得到了在一所军营当实习医生的工作。他负责30位病人，在病人的能力范围之内，带领他们每天做各种康复性的训练。在那时，医院实习医生的工作促使普拉提发明了他的第一个器材。



一个器材。每天手把手地帮助30位病人训练使人精疲力竭，为了更好地帮助那些卧床的病人，普拉提有了在病人的床架上加弹簧的想法，这样第一架 Cadillac 诞生了。这些病人们从此就可以在普拉提的指导下自己完成动作了。后来他又相继设计了各种其他的辅助训练器械。

当时西方医学除了手术和吗啡，医院几乎不能提供更多的治疗方法。护理也只是躺在床上休息，但是这样会带来肌肉的萎缩、心肺功能的下降和免疫系统功能的减弱。而约瑟夫·普拉提帮助他的病人们进行训练，使他们痊愈得更快，并且能有效防治使人致命的继发性感染。

20 世纪 20 年代早期约瑟夫·普拉提被释放后回到德国，并受邀担任汉堡警察的自卫和体能教练。在那个时期，他结识了著名的舞蹈家兼舞蹈设计师鲁道夫·芬·拉班（Rudolf Von Laban），以及她的学生玛丽·维格曼（Mary Wieman）。拉班创造了著名的“拉班舞谱”，而维格曼则是“表现主义舞蹈”的创始人。她们将普拉提的垫上运动系统融入了她们的舞蹈动作和辅助训练之中，而普拉提也通过她们认识了缤纷的舞蹈世界，为后来和舞蹈之间结下不解之缘也埋下了种子。

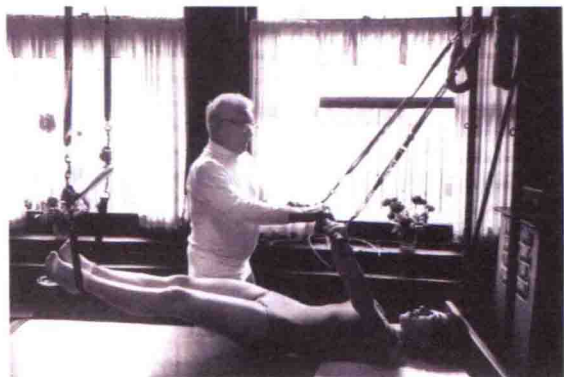


普拉提的“控制学”工作室

1925 年，普拉提拒绝了纳粹要他培训德国新军的邀请，迅速离开德国前往美国。在去美国的船上，他结识了克莱拉（Clara）。克莱拉是个幼儿教师，当时关节炎发作，于是普拉提便运用自创的康复动作来帮助她做训练，并和她分享他自己的健身理论。不久之后，克莱拉成为普拉提的妻子，并且和他共同工作，成了普拉提运动最忠实的拥护者和发扬者。

1926 年普拉提夫妇来到了纽约，在曼哈顿第八大道的一幢大楼里开设了一家健身工作室，开始教授他的训练体系。他把他的训练体系命名为“Controllogy”（控制学），并把这个世界上第一个普拉提训练工作室的名称也取名为“控制学”健身工作室。

约瑟夫·普拉提开始和社会各个领域的人士合作，推广他独特的训练方法。纽约城市芭蕾舞团和当时普拉提的“控制学”健身工作室在同一幢大楼，当时一些非常著名的舞蹈家如玛莎·格雷厄姆（Martha Graham）和乔治·巴兰钦（George Balanchine）开始注意到普拉提的特殊训练方法。玛莎·格雷厄姆是现代舞“格雷厄姆技巧”的创造人，而乔治·巴兰钦则是舞蹈界的传奇人物，著名的纽约城市芭蕾舞团的创建人。他们发现普拉提的训练方法对于增强核心力量非常有效，能够让人练出修长有力的肌肉，可以使肌肉更加强健但却不会过于大块，能够间接提升芭蕾舞者的舞蹈表现，还有很多人受伤后接受普拉提的康复训练并快速重返舞台，因此他们鼓励周围的舞蹈演员到普拉提的“控制学”健身工作室来进行舞蹈补充训练。这样，在当时的芭蕾舞领域普拉提训练法立刻有了巨大的影响。直到现在，国际舞蹈界还是同样非常认同他的训练体系，许多著名的舞蹈团队都把普拉提训练法作为身体辅助锻炼方法。





约瑟夫·普拉提（75岁）和克莱拉（76岁）

约瑟夫·普拉提是一个不断发明新器材的发明家。他发明了万能滑动床（Reformer）、万得椅（Wunda Chair）、凯迪拉克（Cadillac）、梯桶（Ladder Barrel）、脊柱纠正器（Spine Corrector）等器材设备，他甚至为他的客户度身定做器材。很多普拉提所发明的器材直到今天还在使用。

约瑟夫·普拉提的愿望是将他的身心结合的健身方法介绍给

社会大众，但是他的理念远远超出了他的时代所能理解和接受的范畴。直到20世纪90年代，社会大众才认识到普拉提的科学性和先进性。

在约瑟夫·普拉提的时代，他已经成为一个健身界的标志性人物。1966年1月，他的工作室所在的大楼发生火灾，当时普拉提的工作室也未能幸免于难，毁于那场大火。已经83岁的约瑟夫·普拉提在投入抢救时不慎跌倒在烧毁的地板上，被困在火中，虽然随后被及时赶到的消防人员救了出来，但由于已经吸入了大量烟雾引起肺炎。在次年，肺炎并发症夺去了他的生命，终年84岁。然而，作为他生命的遗产——普拉提运动已经成为最流行的健身运动和尊重实践的锻炼系统在世界各地发展。

在约瑟夫·普拉提去世后，他的妻子克莱拉继承了他的遗志，继续将普拉提的健身方法发扬光大，直到1977年去世。

◆ 普拉提的现状和发展

在约瑟夫·普拉提在世的后期，他的一些学生开始建立自己的工作室，来传播和发展普拉提的训练方法，这些学生中也有一些后来成为颇具影响力的普拉提导师。目前普拉提广泛被应用于健身中心、私人工作室、康复中心和医院，并在各个领域都有所发展，它不仅提高了人们的健康水平，更在运动康复方面卓有成效。随着越来越多的人的参与，普拉提训练方法也在不断地发展和提高，以帮助每一个人提高他们的运动能力和运动表现。

现在的普拉提不仅是一个训练体系，一个健身方法，并且已经成为一个产业。目前继续进行培训、研究和传播他的普拉提健身体系，并在国际上有一定影响力的主要权威机构有：普拉提联盟组织PMA（Pilates Method Alliance）、Balanced Body 和其培训机构 Balanced Body University、Polestar Education、Stott、Body Arts & Science International Education、Core 等，这些机构的总部大都分布在北美。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com