

PILATES

徒手健身

普拉提 + 功能性训练

器械辅助？时间要求？场地限制？都不需要！
解决颈椎病、腰痛、塑形等各种问题
适合亚洲人 & 全家人的健身方案

左右（国际）脊柱健康学院创始人吴振巍从业20年，
100万人参加线下培训和线上微课并从中受益

吴振巍 编著

赠 3小时
超长演示光盘



热爱生活
相信未来



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

徒手健身

吴振巍 编著



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

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手健身 / 吴振巍编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2017.6 (2017.10 重印)

ISBN 978-7-5682-3526-6

I . ①徒… II . ①吴… III . ①健身运动 - 基本知识

IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 323401 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 / 16.75

字 数 / 313 千字

版 次 / 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

定 价 / 68.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

■ 目录

第一章 普拉提，优美的生活方式

01 健康，从改变姿态开始	016
姿态与我们的关系	016
身体排列和姿态评估	017
身体机能评估	018
常见的错误姿态和排列异常	020
坐姿	022
电脑操作	022
站立	023
驾驶	023
行走和跑步	024
举臂	024
搬重物	025
02 身体单侧运动的平衡调整	026
03 简单而重要的基础性练习	027
背壁站立：姿势模式重建	027
站立平衡：训练下肢平衡	027
足脚尖行走：修饰腿部线条	028
收缩骨盆底肌：增强性功能	028
收缩腹部：收紧身体轴心	029
肩颈伸展和放松：舒缓肩颈	029
颈肌强化：缓解颈椎痛	031
向下卷动：拥有健康脊柱	031
平板支撑：锻炼核心力量	032
上推撑起 1：紧致上臂	032
上推撑起 2：优化手臂曲线	033
上推撑起 3：告别“拜拜袖”	033

第二章 在家练习普拉提

01 练习前的准备工作	037
02 练习频率	039
03 选择什么时候练习	040
04 每次练习的时间长短	041
05 与同伴一起练习	042
06 在家练习的安全注意事项	043
07 如何设计自己的普拉提家中练习课程	044
08 普拉提家中训练计划样本	047
计划样本一：高效的短时间练习	047
计划样本二：时间充裕的全方位练习	050

第三章 普拉提的伸展和放松

01 有关伸展的基本理论	056
02 强针对性的伸展练习	058
向下卷动：脊柱的逐节运动	058
侧伸展：修整侧身线条	059
美人鱼侧伸展：锻炼背部肌群	060
穿针引线：灵活脊柱	061
髋屈肌伸展：平衡体态	061
腹肌伸展1：优化腹部曲线	062
腹肌伸展2：收紧小腹	062
脊柱前伸：舒展背部	062
脊柱旋转伸展：纠正肋骨外凸	063
猫背伸展：灵活脊柱	064
提腰伸展：灵活腰部	065
股四头肌伸展：优化大腿曲线	065
臀肌伸展1：强效提臀	066
臀肌伸展2：优化臀部曲线	066
腘绳肌伸展1：预防下腰痛	067
腘绳肌伸展2：缓解下腰痛	067
向上伸展：舒展全身	068
小腿伸展：优化小腿曲线	068
03 舒适的放松练习	069
颈部放松：放松肩颈	069
垂立松颈：放松颈部肌肉	070
垂立松肩：放松肩关节	070

望远镜：提高上肢协调性	071
大风车：提高肩胛活动性	072
雪地天使：改善圆肩	073
背部放松：伸展背部	073
仰卧抱膝：改善腰痛	074
左右摆尾：腰部放松	074
尾巴画圈：灵活腰骶部	074
骨盆摆钟：平衡骨盆	075
单膝伸拉：放松下背部	076
膝盖搅动：有效润滑髌关节	076
膝盖开合：迅速放松髌关节	077
屈身挥臂：放松肩臂	078
休息放松式：舒适的全身放松	079

第四章 特殊人群的普拉提训练方案

01 腰痛	082
02 腰椎间盘突出症	096
03 脊柱侧弯	110
04 产后恢复	127
05 颈椎病	149
06 肥胖	165
07 臀部下垂	189
08 腹部松弛	211
09 性功能低下	228
10 脊柱后凸(驼背)	246
常见问题与解答	263

徒手健身

吴振巍 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

徒手健身 / 吴振巍编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2017.6 (2017.10 重印)

ISBN 978-7-5682-3526-6

I . ①徒… II . ①吴… III . ①健身运动 - 基本知识

IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 323401 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 / 16.75

字 数 / 313 千字

版 次 / 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 次印刷

定 价 / 68.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

■ 前言

很少有一项健身运动，从一开始就把训练目标放在改变你的运动模式，改变你的坐、立、行、卧等众多姿态、体态这样的一个目标上。普拉提就是这样一项运动。它最大的特点就是会融入你的生活。它的终极目标就是“还原生活”。更妙的是，它是最佳的无器械徒手健身运动。

对于现代人类，“直立动物”的这个定义正被严重挑战。电脑、电视和汽车的出现和普及，使我们成了久坐一族；手机的出现和普及，更让我们成了低头一族。人类的脊柱正在遭受前所未有的挑战。

无论是学龄孩童，还是正为事业打拼的壮年白领、金领，我们“坐”的时间越来越多，“动”的时间越来越少。

我们花大量的时间坐着，身体向前弯曲着读书、写字或面对电脑；我们废掉了自己的臀部肌肉、腹部肌肉，让前胸的肌肉短缩，使肩颈部和背部的肌肉紧张；我们努力“训练”自己的身体，使其呈现脖子前探、弓背，甚至侧弯的姿态，呼吸也由此变得更加短浅……

2008年3月，中国左右普拉提培训教育机构创立。在过去的8年多时间里，接受过机构培训的人已经不计其数。他们中有瑜伽老师、普拉提教练、健身私教、疼痛科医生、针灸推拿手法治疗师、运动体能教练、高尔夫网球教练、大学体育老师，还有爱好者和医生推荐过来参加学习的腰痛病人。

在我们及业内同行的不懈努力和积极推动之下，这股学习风愈刮愈猛。除了内地的学员，还有从我国的香港、台湾，以及马来西亚、澳洲和加拿大慕名而来的学员，既有夫妻一起过来学习的，也有姐妹一起过来学习的，还有为了指导自己脊柱侧弯的小孩进行普拉提训练而专程过来学习的母亲。是的，已经有越来越多的人受益于这项运动。

在西方的健身体系里，普拉提被画归到身心运动范畴，即属于 Mind-Body（意识—身体）类的身心锻炼项目。普拉提是一项精细的运动，强调

大脑和身体的结合。其每一个动作都是在神经、肌肉的控制下完成的。这也是起初练习普拉提时需要做得“慢”的原因。实际上，这项运动的外在表现并不重要，重要的是控制。

约瑟夫·普拉提说过：一切的训练都是为了更好地适应日常的工作和生活。

本书更强调普拉提的应用，针对日常在家自我练习的爱好者，也针对现代社会中蔓延开来的越来越多的慢性下背痛、腰椎间盘突出等特殊人群。在这个版本中，我们花了很多篇幅展示如何进行有效的普拉提功能性训练，并且配有示范性视频光盘，便于您直观地理解训练动作。

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，并参考了国内外各种相关资料。2011年本书在北京体育大学出版社初版发行，数年后的2017年改版再次发行。无论对普拉提初学者，还是对普拉提教练，本书都具有指导意义。

希望本书对全民科学健身以及普拉提在中国的传播和推广起到积极的推动作用。

感谢大家，也感谢每一位热爱、关心普拉提发展的朋友们！

吴振巍

2017年2月15日

■ 如何使用本书

本书将重点放在了普拉提的实践应用上（在本书的姐妹篇《普拉提》里面，分别详述了普拉提的训练原则，以及入门、初级、中级、高级的动作）。另外，在练习指导方面，本书完善了普拉提练习中的伸展和放松的部分，并且针对不同人群的身体状况，提供了不同的训练方案。

1 身体姿态排列和评估

在开始训练之前，对自己的身体，尤其是对骨关节肌肉功能进行多方面的了解是非常有必要的。另外，规律训练 12 周之后重新进行评估也会增加你对训练的信心。

1 生活中的普拉提

普拉提帮你检查和调整你的坐姿、站姿，以及操作电脑，或驾驶汽车的姿势。普拉提练习的最终目的是“还原生活”，而生活中的所有日常的动作本身也是练习的一部分。融入生活并为生活服务，才是练习普拉提的最终目的。

1 如何在家中练习

家中练习该做什么准备？每次该练习多久？每周练习几次有效？如果你准备在家中自我练习，那么你要仔细学习本章节内容。你可以为自己设计一项训练计划，也可以根据我们给的家中训练计划样本做练习。

1 普拉提伸展和放松

紧张的肌肉不但限制你的关节活动，而且容易造成伤痛。本章罗列了身体各个部位的伸展和放松技巧。对于这些动作，既可以单独练习，也可以放

在普拉提练习之前或之后练习，还可以穿插在普拉提练习之中进行。某些动作难度会有变化，请根据身体反馈进行选择。

1 特殊人群的普拉提训练

普拉提适用人群很广。本章专门挑选了10种常见人群，针对慢性下背痛、腰椎间盘突出、产后恢复、腹部松弛等情况给出了针对性训练计划。

改版之后的本书花了很多篇幅，以图示罗列的方式展示如何进行有效的普拉提功能性训练，以便于各位读者直观地理解训练动作。

■ 安全提示

在练习前，请仔细阅读下列内容。

(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专业的健康或健身评估，然后在有资质的普拉提教练的指导下练习。如果你没在普拉提教练的指导下练习本书中的动作，那么本书将不会为你因此而受到的伤害负责。

(2) 任何运动都有受伤的可能性。书中的动作以及推荐的练习步骤并非适合每一个人练习。练习不当可能导致受伤，故要结合身体感觉，根据自己的身体条件和健康状况安排自己的练习。

(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，并且照着文字指南练习。千万不要只是匆匆看了图片，就按着自己的理解“照样画葫芦”。

(5) 任何时候都不要完全屏住呼吸，要注意放松面部和肩膀，而几乎所有普拉提动作都要求练习时必须收紧深层腹部。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。这需要一个适应过程，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，就进行猛力扭转，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。

永远追求，用最简单的方法来创造奇迹。

吴辰韵

■ 目录

第一章 普拉提，优美的生活方式

01 健康，从改变姿态开始	016
姿态与我们的关系.....	016
身体排列和姿态评估.....	017
身体机能评估.....	018
常见的错误姿态和排列异常.....	020
坐姿.....	022
电脑操作.....	022
站立.....	023
驾驶.....	023
行走和跑步.....	024
举臂.....	024
搬重物.....	025
02 身体单侧运动的平衡调整	026
03 简单而重要的基础性练习	027
背壁站立：姿势模式重建.....	027
站立平衡：训练下肢平衡.....	027
足脚尖行走：修饰腿部线条.....	028
收缩骨盆底肌：增强性功能.....	028
收缩腹部：收紧身体轴心.....	029
肩颈伸展和放松：舒缓肩颈.....	029
颈肌强化：缓解颈椎痛.....	031
向下卷动：拥有健康脊柱.....	031
平板支撑：锻炼核心力量.....	032
上推撑起1：紧致上臂.....	032
上推撑起2：优化手臂曲线.....	033
上推撑起3：告别“拜拜袖”.....	033