

▶▶ 15 分钟就够!

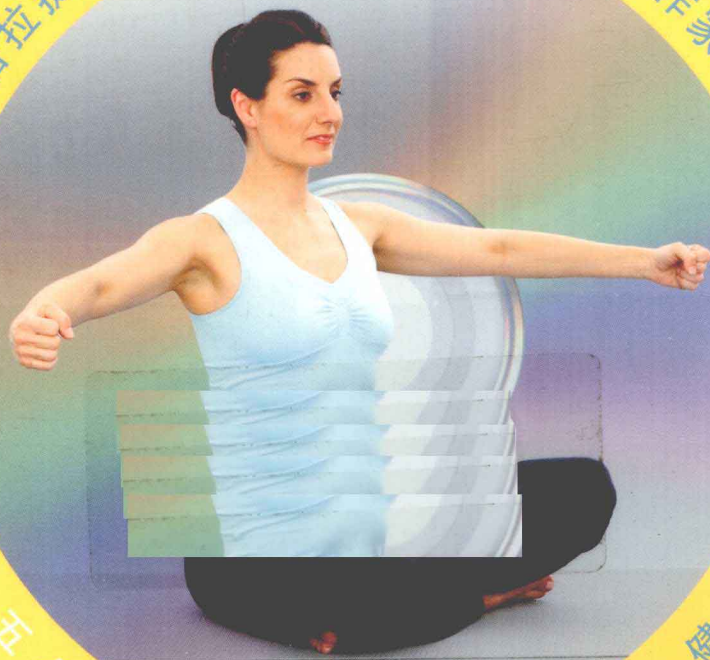


附赠 DVD

天天普拉提

everyday pilates

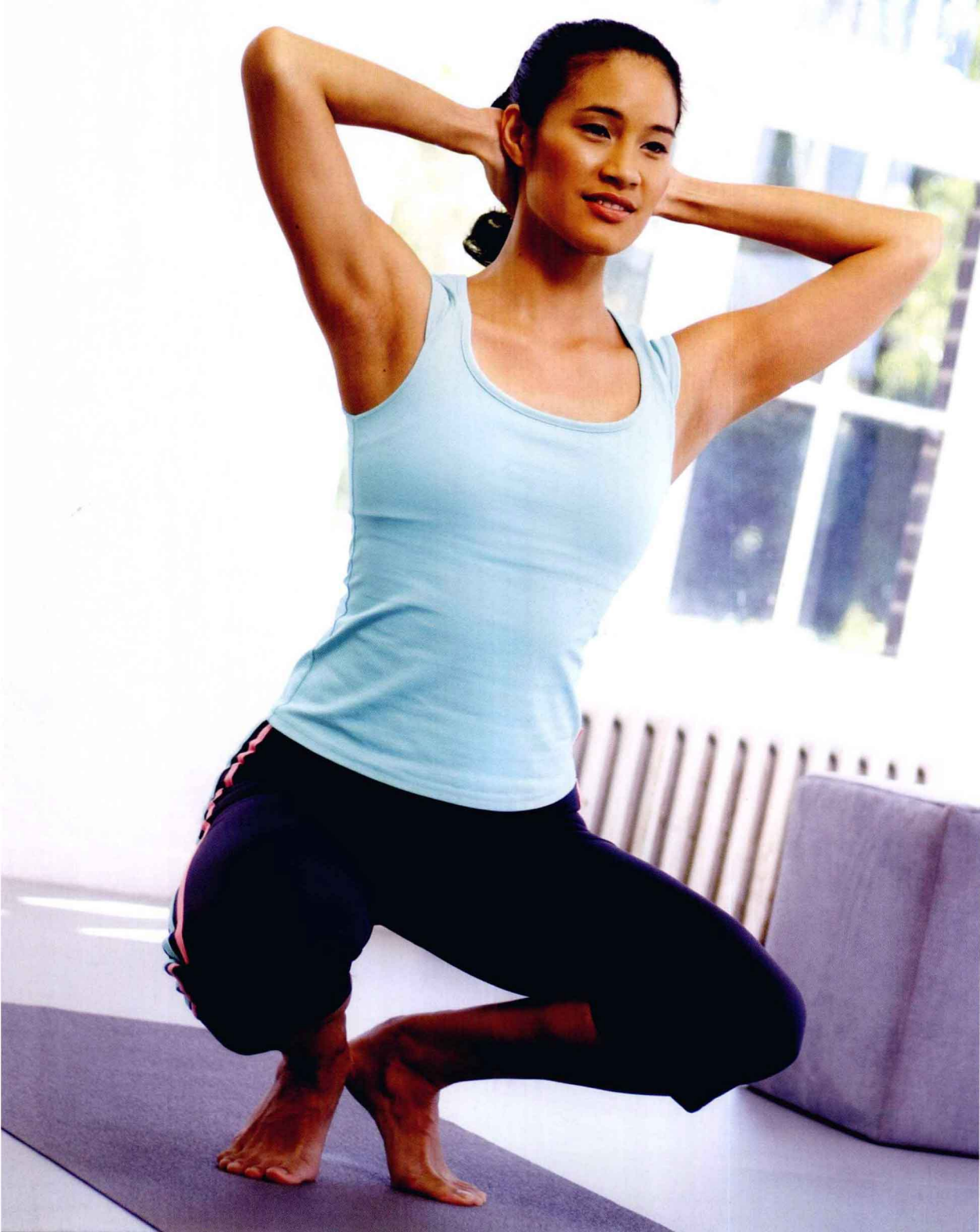
纽约最大的普拉提工作室创办者、普拉提畅销书作家的正宗普拉提
15分钟，一周三次，随时随地健身美体



(美) 阿丽西亚·安格罗 著

世界图书出版公司







>> 15分钟就够!

天天普拉提

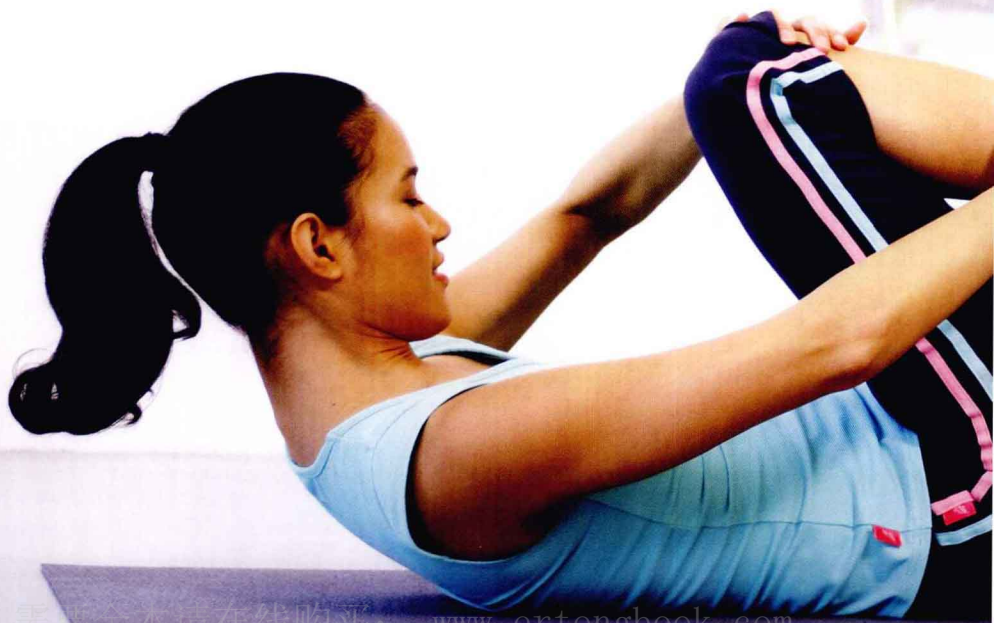
世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

健康提醒

所有参加健身运动的人都必须对自己的行为和安全负责。如果你有健康问题或正在就医，在做本书列举的任何动作前请务必向医生咨询。合理的判断和正确的决定可以帮你降低受伤的风险，这是书中所含内容无法取代的。具体内容参见第 11 页。

如果你有健康问题，特别是怀孕、分娩 6 周内或正在治疗高血压、关节炎、哮喘等疾病，开始健身前一定要咨询医生。

我们已经尽了最大的努力来确保书中所含信息的完整和准确。然而，不论出版商还是作者都无法给每位读者提供专业的建议和服务。书中所含的观念、信息和建议都不是给读者拿来替代就医咨询的，与健康有关的所有问题都需要由医生来管理。如果锻炼前没有咨询医生，读者因遵循书中所含信息、建议导致的任何损失和伤害，作者和出版商都不负责。



目录

作者序 17

作者简介 17

本书的使用方法 18

拉页 18

开始前需要做什么 110

运动场地 110

安全直觉 111

由内而外的普拉提 112

学会新模式 112

普拉提与身体部位 112

普拉提思想 114

控制 114

核心 114

专注 114

准确 114

呼吸 115

动作流畅 115

化繁为简 115

走出房间，到室外去 115

普拉提：从头到脚 116

腰部以下 116

完善细节 117

15分钟天天练运动 118

唤醒腹部、弯曲腹部、百次拍臂、向下屈身、单腿绕圈、
翻滚准备、单腿伸展、双腿伸展1、双腿伸展2、
脊椎前伸、天鹅引颈、转动脖子、孩童式、提起骨盆、
球式翻滚

15分钟天天练运动总结 134

天天练运动附录 140



15 分钟由上而下运动 /142

双臂前弯、双臂侧弯、拉拉链式、敬礼式、拳击式、虫子式、肱三头肌、婴儿绕圈、弓步、侧弯、俯卧撑、风车式

15 分钟由上而下运动总结 /58

由上而下运动附录 /64

15 分钟由下而上运动 /66

普拉提站姿 1、普拉提站姿 2、侧踢准备、向前侧踢、上下侧踢、侧踢绕圈、大腿内侧提起式侧踢、骑车式侧踢、俯卧拍击、后翻、拥抱式、美人鱼式、手臂绕圈

15 分钟由下而上运动总结 /82

由下而上运动附录 /88

15 分钟向上，向上，再转侧运动 /90

按压颈部、绕肩、百次拍臂、划船式 1、划船式 2、扭脊、锯子式、莲花式、扩胸、拉伸大腿、足部运动 1、足部运动 2、足部运动 3、拉伸跟腱、前臂腿、侧臂腿

15 分钟向上，向上，再转侧运动总结 /106

向上，向上，再转侧运动附录 /112

15 分钟运动之外 /114

练习计划 /116

内在灵活性 /117

锻炼之后 /118

伸展 /118

疼痛 /119

激励方法 /120

保持积极性 /120

跟朋友一起练 /120

承诺 /121

辅助运动 /121

普拉提的故事 /122

普拉提其人 /122

普拉提器械 /123

普拉提技法 /123

致谢 /124

出版后记 /125

作者序



作者简介

物理治疗师阿丽西亚·安格罗是纽约的普拉提工作室“阿丽西亚·安格罗的正宗普拉提”的所有者，也是很多普拉提畅销书的作者。她的作品包括《轻便普拉提》、《普拉提：让身体动起来》和《普拉提的承诺》等，其中一些已被翻译成了17种语言。阿丽西亚的个人目标是将普拉提介绍给每一个人，不论年龄、健康水平、地理位置如何。为了达到这个目标，阿丽西亚通过各种可能的媒体创造了许多普拉提产品。她到全国各地参加专题研讨会，还担任了《健身杂志》的顾问。阿丽西亚是Podfitness.com和iamplify.com的号召性人物，你可以从那里下载她授权的练习到电脑或iPod上。现在，她和她的家人住在纽约。想了解更多关于阿丽西亚或“阿丽西亚·安格罗的正宗普拉提”的信息，可登陆www.realpilatesnyc.com。

本书选取的4组普拉提运动，可用于教学、指导和了解，也希望能鼓励人们。这些运动可以愉悦身心，为你开启幸福健康的一生。

普拉提不仅仅“只是一种健身方式”，它随你而行，是一种精神状态、一种视角，也是一种生活方式。以此为目标，练习普拉提就能收到很好的效果。

我在出版合同上签完字后，就开始受这本书的各种可能性压迫了。我在想，从哪儿开始好呢？奇怪的是，最后是我自己的普拉提练习帮我完成了这本书。普拉提是有限的——至少别人是这么教我的——正如本书的文字和图片都有限一样，但普拉提的魅力在于你对它的体系了解得越多，它就越复杂、越迷人。只要真正理解了练习的方法，你不需要借鉴任何方法和技术就能不费吹灰之力地做出完美的动作。普拉提里有你需要的一切。回顾我练习普拉提超过25年学到的东西，我探索出了一条道路，能通往卓越永恒的普拉提练习方法。

这本书的写作以一种全新的方式重新燃起了我对普拉提的激情，我曾有过的所有限制都完全消除了。再一次重塑熟悉的事物是多么奢侈的事情啊！本书意在使人们了解普拉提的真谛。也就是说，学习本书能使你过上更好的生活——走出房间，到室外去。

书中的4组运动看起来不一样，但本源相近。总的来说，这些运动都是纯粹的普拉提。练习的顺序就是我平时锻炼的顺序，我相信按这样的顺序练习既有用又高效，真正的普拉提就是这样的。遗憾的是，纯粹练习普拉提的人却找不到可以指导具体练习步骤的可靠资源。不过还好，我们正在拼凑主观和客观的记忆。我是多么希望乔和克莱拉（普拉提运动创始人普拉提夫妇的呢称——编者注）能在这儿跟我们分享他们留下的礼物啊！这么多年过去以后，如果他们看到自己的工作得到保存并有所发展，我相信他们肯定会感到自豪的。

阿丽西亚·安格罗

>> 本书的使用方法

欢迎阅读本书。书中4组15分钟的运动是你在身边能找到的最亲密私人教练，它们能为你提供繁忙生活方式所需的灵活性和使用便利。本书就是用来帮你实现日常生活中每一天的目标的。

我很喜欢那些老生常谈的妙语。在考虑如何将这本书写得最好时，我想到了一句话：“要么做好准备，要么准备好失败”。读者可能犯的最大错误是不看书和DVD就一头扎到练习里去，但普拉提很微妙，看似作用于一个部位的动作，其实是起不同作用的。

我们提供了几种帮助你理解这些细节的工具。DVD与书本一起用，能强化对动作的理解。观看DVD时，对应的书本页码会出现在屏幕上。查阅这些页码上的内容，你就能获得更详细的指导。

每一页的步骤图都概括了动作的要素，一些动作需要2~3幅图片，一些动作只需要1幅图片；一些动作还带有描绘动作第一步的小图；在一些特殊的动作中，你还能看到“注意力集中区”，这是为了强调要运动到的身体部位。

拉页

如果说以前客户每次问我是否有普拉提的练习图都像一记猛击，那么后果自然可想而知。你们很幸运，现在每组运动后面都配了拉页，方便读者一览整组运动。你无法根据这些拉页学会做练习，因为它们经过删减，每个动作只保留一两幅图。但如果你看完DVD，通读了本书，也认真地练习了每个动作，那这些拉页就会变

得很有用。如果你想了解运动频率及如何结合几组运动来做更长时间的锻炼，可以参考第116—117页的内容。

向上，向上，再转侧运动一览图



拉页 一旦你不再需要步骤图，这些一览图就能帮你进行更深入的锻炼。开始锻炼前，要先复习一遍整组运动。

>> 开始前需要做什么

人们总是把大量的时间花在为一些从来不做的运动做准备上。我有一个徽章，上面写着：“我还没有进入锻炼的状态”，这是一种很不幸也非常普遍的想法。与这种普遍的想法相反，锻炼是没有必要做准备的。你只要决定开始就可以了。

你需要的器材只是几个1公斤(2磅)重的手握杠铃和一个衬垫厚实的垫子。由于一些翻滚动作在没有衬垫的垫子上做可能会导致受伤，因此许多瑜伽垫都不合适，我们必须选择普拉提的专用垫。此外，还要在手边准备一条毛巾和一些水，这样就可以了。

其次是衣服。我有过一个罗圈腿的客户，碰巧穿了一条腿前面有一道裤缝的裤子。未加思索，我就让她调整腿的姿势，使裤缝变直。瞧！她的腿变直了，最重要的是，她自己也看到了这一点。因此，要尽量选择带条纹或裤缝明显的衣服，这样你就能立即发现身体上不对称的地方，并很自然改正过来。

普拉提一般赤脚练习，但一些工作室和健身俱乐部要求不能光脚。在家里光脚练习是很好的，在其他地方你可以穿上合脚的袜子，

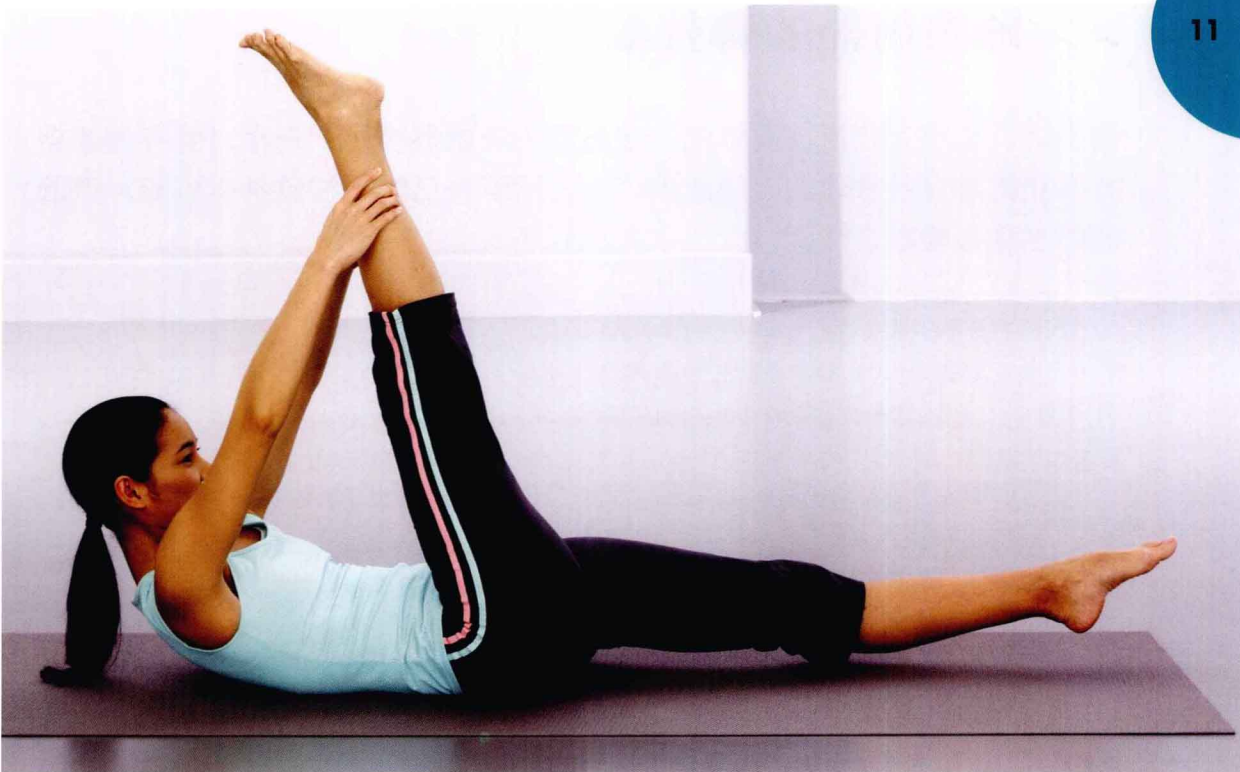
防止打滑，也保护双脚。现在甚至还有分趾袜卖。不管你买什么样的，一定不要选择会打滑的袜子和笨重的鞋，否则会降低脚的灵活性。

运动场地

不管做什么运动，最大的障碍是交替不便，因此要给自己找一个容易到达的地方，再根据日程表找一个方便的时间。只要有足够的空间在垫子上伸展身体，普拉提在哪里都能做。可以去健身房，也可以在家练，甚至可以在草地或沙滩上练习，只要你有一块合适的垫子。

一块合适的普拉提垫子、一条放在手边的毛巾、一些小的手握杠铃(1公斤/2磅)就是你开始普拉提运动所需的全部物品。此外，还得有一个干净的运动场地。





安全直觉

你有没有听到自己脑袋里发出过一个小小的声音,警告你停下现在正在做的事情?你听从它了吗?如果你听从了,那你可能天生就对安全很有直觉力。对其他人来说,要发展这种直觉需要经历很多磨练和失误。要安全地锻炼,下面有一些指南:

1. 开始时只做一组运动。
2. 记得喝水。等你感觉口渴时,你的身体已经脱水了。
3. 学会区分努力和疼痛。努力可以,但如果感到疼痛就要停下来。
4. 如果觉得有些事“感觉”不对,就停下来。

锻炼时衣服能提供视觉辅助,选择有条纹的衣服能帮你挺直身体、改善外形。

>> 运动准备巧提示

- **不要把时间浪费**在做准备上,你已经准备好了,开始吧。
- **如果垫子不好找**,就用一些叠起来的毯子或大毛巾代替,厚绒布地毯也很合适。
- **找出精力最差的一天**。只要躺下来做一个动作,你的血液就会流动起来,精神勃发。

>> 由内而外的普拉提

医生会训练病人获得自我意识，这对身心健康很重要。同样，健身教练会教你获得对自己身体的自我意识。通过了解自己的习惯和身体机能，你就能踏上身心健康之路。

我们的身体非常神奇。一些协调性的活动要求一些简单的动作，比如弯曲膝盖或打开双手，这很令人吃惊，因为这些动作发生时我们常常浑然不觉。

相比之下，普拉提能教你自觉地用意识训练身体。在运动过程中，你会一直被要求认清你的姿势，调整动作，并关注身体的感觉。此外，你还必须注意动作的顺序，这样才能为下一个动作提前做好准备。

“身心”联系通常会让人想到一种既非有形，也不严酷的运动，普拉提运动却两者兼具。我们觉得普拉提没有减轻肌肉的负担，事实上恰恰相反。已故的弗里德里希·席勒曾经说过：“意识构筑了肉身。”这是约瑟夫·普拉提（见第122—123页）非常喜欢的一句话。

学会新模式

我们的大脑天生就能学会新模式。我们学会新技能时，之前没有联系的脑细胞之间会建立起联系。重复很关键。每次你做对一个腹部弯曲的动作，你就创建了一种联系，下一次做这个动作时就更容易做对。总之，“激发起来的细胞建立起了联系。”

普拉提训练的就是这种身心对话。你将学会把幅度大的动作控制得跟幅度小的动作一样好，从而强化锻炼的效果。

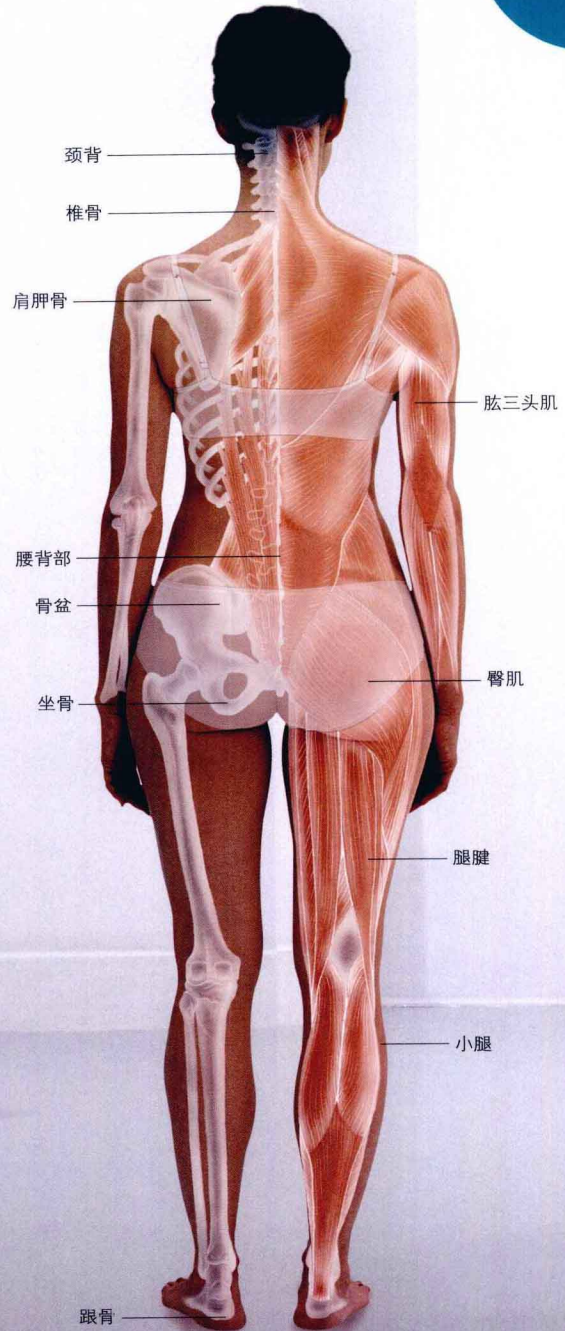
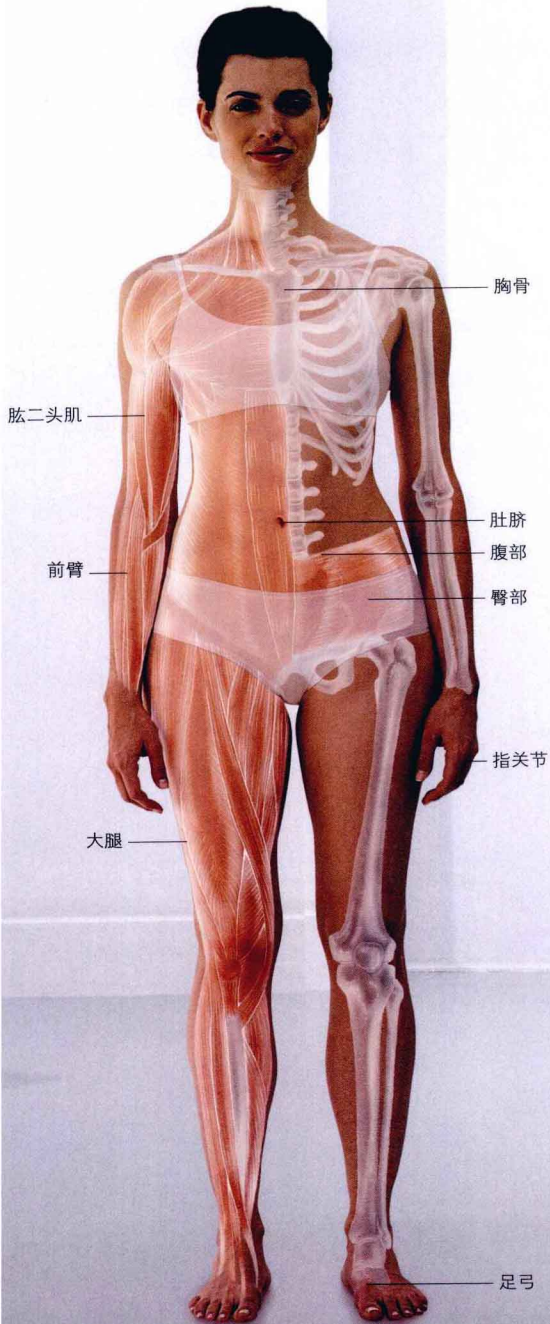
>> 去做就好

- 时时刻刻**关注自己的身体**，自我意识是健康的关键。只要仔细观察自己的动作，你的日常锻炼就能获得提升。
- **锻炼是一项活动**。它不是发生在你身上的事情，是你让它发生的。
- **避免一些事情比做这些事情需要更多的精力**。不要把时间浪费在找借口上，躺到垫子上，立刻开始吧！

普拉提与身体部位

阅读本书，跟着做运动时，你会发现书中提及了一些特定的身体部位，对页的图片就是这些身体部位的便利参考指南。为了便于使用，我们没有用解剖学术语，而选择了通俗的叫法。图上的名称能让你更有效地领会你必须了解的东西，运动时要熟悉并使用这些名称，把这张图像地图一样印在脑海里。

记住这些身体部位的简单名称。了解自己身体的解剖结构，能帮你确认身体的问题部位和力量部位。



>> 普拉提思想

想让普拉提技能和动作姿势不断地提高,正如音乐家必须不知疲倦地排练一样,你也只有通过练习才能做到。把普拉提当作一门语言,首先你要学单词,然后是一些词组,最后要在口音上下功夫。下面,我们就从普拉提的单词开始吧。

在进入普拉提技法前,要先熟悉6个基本原则。这6个原则揭示了锻炼的本质和目的,能帮你将锻炼与生活结合起来,这样你才会开始感到自己健康、强壮。记住,练习普拉提是为了使自己在锻炼之外也有所收获。

控制

这是普拉提体系的首要原则。普拉提先生曾把他的理论叫作“控制学”,他对控制运动的关注是他多年来将东西方训练方法融合在一起的结果。练习时,要控制你的肌肉、姿势和速度。你的身体就是你的工具,对它施以控制,它才会产出越来越好的结果。

核心

对很多人来说,这是一个有点模糊的原则,它其实是指所有运动都要从核心出发。我认为普拉提确实采取了“先静后动”的原则。练习普拉提时,我们会先稳固核心,再开始运动四肢。此外,从核心开始运动还有一个积极的方面,这使你感觉可以驾驭四肢,通过内部器官的能量进行四肢运动。核心原则意即你应该由内而外地运动。

>> 成功练习巧提示

- **不要过度分析动作。**普拉提虽然复杂,但只是一个运动体系。无论如何,要保持身体的运动。
- **锻炼是生活的延伸,**要将投注在其他事情上的努力同样投注于锻炼中。
- **锻炼不要停留在表面,要深入内在。**内在训练塑造了外部的身体。
- **永远不要说“累死了”。**如果一个动作做起来很简单,那是你做得不够。
- **不要问锻炼有什么好处,**普拉提先生说过:“它有益于身体。”

专注

专注是普拉提的关键。注意力不集中,任何运动都只能产生有限的效果。专注能提高运动强度,将运动效果提升到更高的水平。

准确

这是第4个原则,跟其他原则一样全世界通用。“准确”确保这些原则起作用,正是对微小细节的专注才使普拉提如此富有成效。

呼吸

呼吸是普拉提的重点之一。很多人练习普拉提,是因为他们听说普拉提是一种呼吸技巧。通过书中的这些运动,你能一步一步地学会呼吸,但呼吸并非这些运动的重点。你要像通常那样,准备做一个动作时吸气,做动作时呼气。

动作流畅

这是普拉提运动后期出现的一个要素,但也可以提前练习。一旦你学会了每一个动作,练习时就要确保动作连贯、流畅,最后你就能长时间地运动了。

化繁为简

有很多教练为普拉提做出了自己的贡献,创建了一些其他想法和理念,比如对称、平衡和

整合,这些都是可行的。但普拉提先生显然打算让自己的工作简洁明了,所以在确立普拉提的主要原则时,他只选择了主要的动作和批判性的理念,前面的6个原则就融合了普拉提中的大量想法和理念。

走出房间,到室外去

掌握这6条原则后,想想它们是如何作用于现实生活的。一些原则可以随时随地运用于生活中,比如控制、准确和呼吸。锻炼应该是生活方式的一个缩影。即使你从未做过书中的这些运动,只要你综合运用了这些关键的原则,你也能开启一种全新的、广阔的生活方式。

自己练习也必须像跟着教练练习一样集中精神。通过不断提示和纠正自己,学会做自己的老师。



>> 普拉提：从头到脚

我们已经讨论了普拉提的思想体系和成功所需的方法，下面我们回顾一下贯穿书中这些运动的身体原则。一些姿势是普拉提特有的。让我们从身体上部开始，向下进行回顾。

做腹部运动时要挺直颈部，就像你把头靠在一个高高竖起的支撑物上一样。身体前后的曲线都要修长、自然，此外还要避免咽喉周围出现压迫感或紧张感。

做普拉提时，要用特殊的方式呼吸。由于腹部必须一直收缩，因此呼吸要上下重新调整。由于肺部一直向锁骨上方延伸，因此要练习横向呼吸，吸气时肋骨篮向身体两侧扩展，呼气时肋骨篮向内收缩。



把双手分别放在肋骨篮两侧来练习横向呼吸，吸气时双手要分开。



呼气，并感受肋骨的收缩。双手压在一起，收紧腹部。

腰部以下

普拉提教练们给腹部起了一些绰号，比如“核心”、“中心”，还有最常用的“力量区域”。不管叫什么，力量和控制都是从躯干中间生发出来的。特别要指出的是，“力量区域”还包括腹部、胯部和臀部。

普拉提勺式缩腹法是普拉提的典型动作。即使你无法向内收腹，也不能让它鼓出来。

最理想的脊椎挺直就是保持脊椎自然弯



普拉提勺式缩腹法可以激活腹腔内壁。腰部保持上提并收紧，永远别让它塌下来。