

Pilates Girl  
普拉蒂女孩



风靡欧美、席卷全球的纤体时尚运动  
从明星保健到大众健康，Pilates实现了美体秘笈大公开

# 随时随地 Pilates 普拉蒂

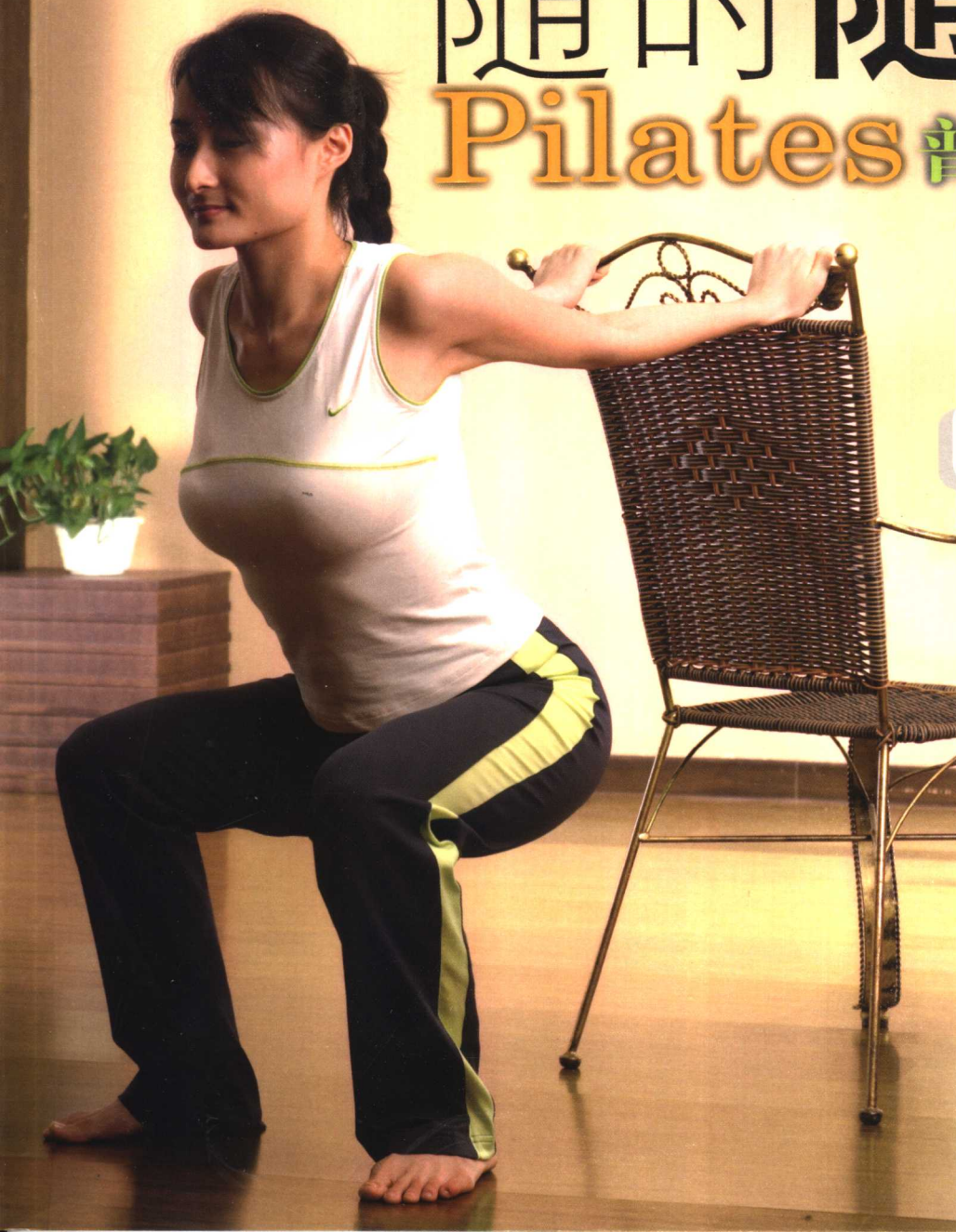
陈雪梅 (YOYO) 编著

静力健身

魔法纤体

从晨起到睡眠、从室内到户外、从乘机、开车到坐车、步行、随时随地都可以进行的 Pilates，不花钱就可以实现的魔法塑身！  
集瑜伽、体操、芭蕾精华于一体，Pilates 女孩带你从静力健身运动中找回自己无限伸展的自信！

广东人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

随时随地普拉蒂 / 陈雪梅编著, —广州: 广东经济出版社,  
2006. 1

(普拉蒂女孩丛书)

ISBN 7-80728-190-1

I. 随… II. 陈… III. 女性—健身运动—基本知识  
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135548号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2006年1月第1版
印次	2006年1月第1次
印数	1~8000册
书号	ISBN 7-80728-190-1/R·88
定价	全套(1~4)定价: 100.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

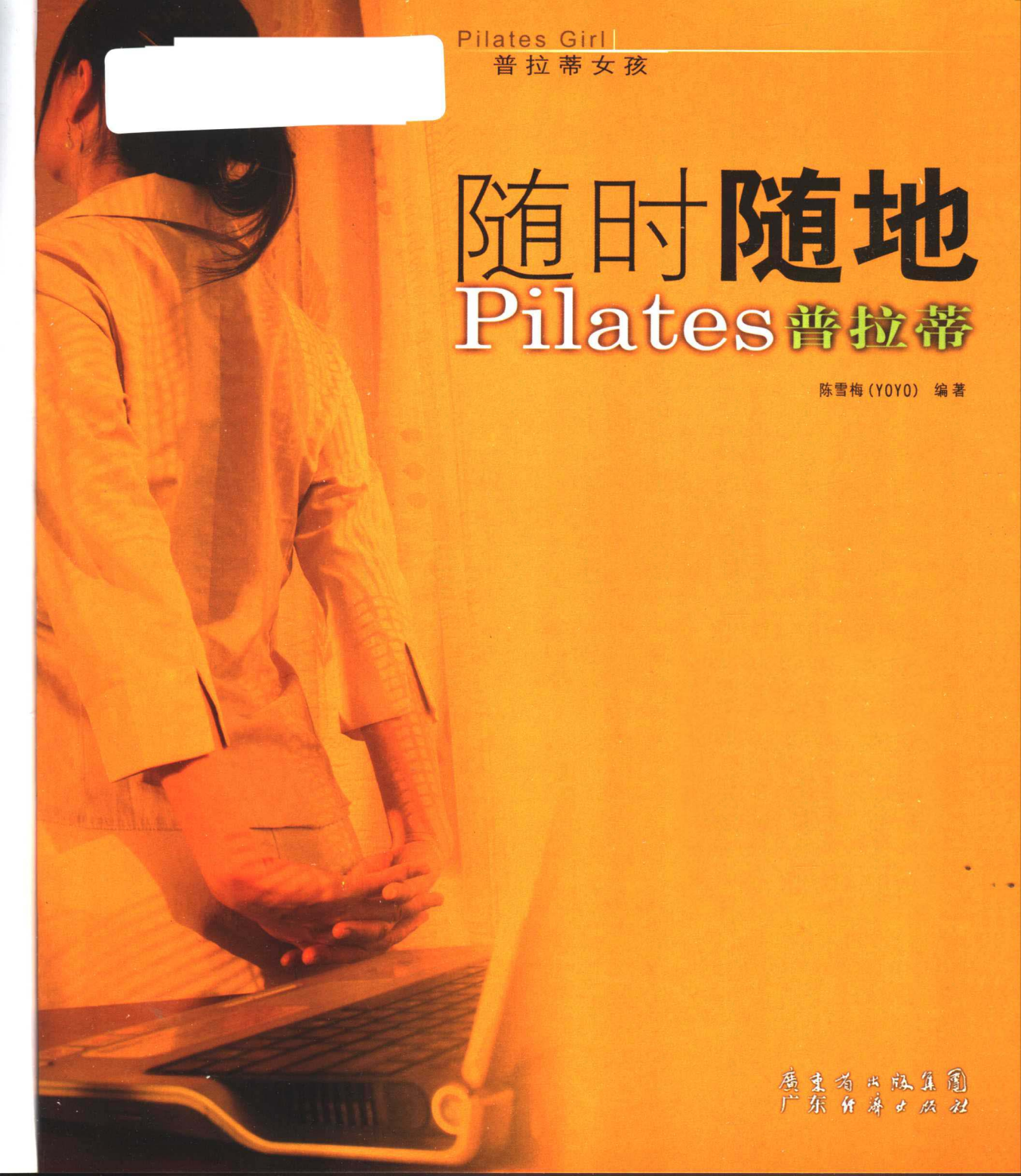
电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



Pilates Girl |  
普拉蒂女孩

# 随时随地 Pilates 普拉蒂

陈雪梅 (YOYO) 编著

广东人民出版社



# 前言 P R E F A C E

## 轻松享受

# Pilates 的魔法塑身

那日和我多年的好友聊天时，她突然问道：“YOYO，你多久没问我你的腰瘦了没有啦！”是呀！经她这一问，我才意识到自己竟在不知不觉中放下了4年来的心结。在这4年里我从绕着大学的操场傻跑到不去健身房也能减肥，从跟着室友节食到现在健康饮食，这期间塑身的艰辛只有经历过持久减肥的人才能体会得到。

因为我经历过、痛苦过，所以我想把自己的减肥心得和那些正在减肥或打算减肥的朋友们一起分享，希望能给大家一些借鉴，少走一些我曾走过的弯路，早日拥有你想要的的身材——健康、性感、自信而富有神采。

回首我走过的塑身弯路，大致有3条经验值得总结：

第一，没有找到适合自己的瘦身运动。每个人的体质和体型都存在着个体差异，如果找到适合自己的运动，你将会终身受益。我的体型并不肥胖，但偏向丰满型，腰腹的赘肉比较明显。近4年来我坚持跑步，但腰腹的变化并不大。直到我上了Pilates课程后，第七天奇迹就出现了，我的腰腹赘肉，明显地缩小收紧了！其实，Pilates的精髓就是腹部训练，通过对核心肌群的控制从而唤醒深层肌肉达到由内至外的长久的塑身效果，所以Pilates是一种非常合适我这种体型的运动，它让我在极短的时间内达到了4年来都没有达到的减腹效果。

第二，不知道减肥和塑身的区别。当年为了帮助我减肥，师兄们陪着我绕操场跑步，现在回想起来心里仍然觉得暖暖的。其实我那时并不需要全身减肥，只需局部塑身就够了，所以没跑几圈，腰一点变化也没有，除了小腿变粗了，不该减的地方倒先减了。可见那时我那群可爱的师兄们根本不知道男生和女生减肥的方式是不同的，女生减脂比减肥更重要。

第三，没有找到适合自己的饮食方式。近4年来从盲目节食到合理饮食的这段成长历程，让我深刻地体会到要学会尊重自己身体的需要，就如我们老祖宗说的，“想吃就吃，想喝就喝”，至于怎么吃，怎么喝，我向大家推荐一本对我帮助很大的书，一本改变了我饮食观念的书——《改变一生的饮食计划》(Dr Gillian McKeith)。瘦身不是虐待身体，而是善待身体，不是不吃，而是多吃，不是乱吃，而是会吃。

我之所以编著这套《普拉蒂女孩》丛书，是因为Pilates的神奇魔力让我不由得要把它介绍给每一个正在改变形体的朋友们。Pilates帮助了我，它同样也能改变你的身体现状，为你的魔法塑身给予帮助和信心。希望所有人在追求美的路上多一些智慧，少一些盲目；多一些欢笑，少一些泪水；多一些坚持，少一些放弃。

这套《普拉蒂女孩》丛书共分4册，分别为：《塑身减肥普拉蒂》、《随时随地普拉蒂》、《SPA香薰普拉蒂》和《美丽妈妈普拉蒂》。这4本书分别针对4类不同塑身减肥需求的读者朋友而量身打造，全套丛书至始至终突出科学、实用、有效、简便等特点，是目前图书市场上较为少见的一套真正具有DIY实操价值的Pilates自我训练丛书。

《塑身减肥普拉蒂》分册，主要针对渴望瘦身的人群以及瘦身不成功、只需局部塑身的朋友的美体需要而设计。此书开篇就清晰地告诉大家：减肥和减脂的区别在哪里以及快速降低脂肪率的方法。在有了正确的瘦身观念基础上，开始科学有效的Pilates塑身训练。本书还通过分析你的饮食误区，从而改变你的饮食观点，进而完全转变你对健康的理解。最后根据你不同的时间段和不同的塑身需要，为你量身打造富有个性化的Pilates完美体态课程。

《随时随地普拉蒂》分册，主要针对匆忙的上班族的美体需要而设计，本书没有呆板的框架，而是把 Pilates 融入到每天的日常生活中，从清晨起床操到睡前安眠操，书中用大量的篇幅来介绍贴心、实用的室内户外的各种随意运动，而这些都是不需要特别跑到健身房都可以随时随地进行练习的 Pilates 运动。同时，书中还介绍了配合 Pilates 运动的科学的保健食品，并在介绍办公室 Pilates 时，解决了上班族为之无奈的午餐困扰，还你一个活力四射的午餐时光。

《SPA 香薰普拉蒂》分册，主要是为追求生活品质，但因时间原因而无法如愿的美女们设计的，让她们在家中一样能 SPA。书中介绍了漂亮 SPA Pilates 的基本套路和健康 SPA Pilates 的解决方案，编者针对美体、健康的具体问题设计出相对应的动作和香薰、按摩以及蔬菜饮食等方法，力求 7 天打造 SPA Pilates 俏佳人。7 天之中每天都可以设计一款适合当天身体状况和心情的 SPA Pilates 动作和瘦身纤体美味晚餐。

《美丽妈妈普拉蒂》分册，主要针对妊娠期和产后哺乳期的美丽准妈妈和新妈妈们的美体需要而设计，书中贴心地将怀孕和产后分成 3 个不同的时间段，并针对这 3 个不同时间段漂亮妈妈们身体可能出现的不同状况，从 Pilates 运动、保健饮食等方面设计出相对应的解决方案。编者由衷地希望本书能陪漂亮妈妈们一起度过这段伟大而



辛苦的时期。

如果这套丛书能切实地帮助到广大读者，那开心的不单是我一个人，还有策划和编辑赖咏老师、摄影师欧志航先生，以及广州汗牛文化公司编辑部和设计部的美女们，因为他们都以 Pilates 的执着和热情投入其中，让我深受感动。

摄影师欧志航先生是一位对生活对生命都充满激情的人。在整个合作过程中，他跳跃的拍摄创意以及收放自如的角度拿捏都让我深受感染。尤其令我感动的是，在我们的拍摄时间和他的工作档期撞车时，他牺牲了休息时间增加额外工作量来完成图片的拍摄，在此我要向他再次致以谢忱！

此外，还要感谢一位朋友，一位用他的言行来演绎“心存善念”的朋友。就是这句“心存善念”，让我毫不犹豫地答应了担任中山大学心理辅导瑜伽老师的邀请，同样也是这句“心存善念”，让我在提笔编写本书的每一个字时都始终心存慈悲。

最后，我要把这套丛书献给我的父亲——一个真正爱我的伟大的男人。

陈雪梅 (YOYO)

2005 年 12 月于“汗牛品味坊”

# 目 录 C O N T E N T S

## P 前言 Preface

轻松享受Pilates的魔法塑身

## C 第一章 Chapter one

### 感受普拉蒂

- 7 什么是Pilates?
- 8 我适合练Pilates吗?
- 8 你练Pilates的目的是什么?
- 9 Pilates的五大训练原则
- 10 健康的正确姿势和体态
  - 正确的站姿和坐姿
  - 正确的体态
  - 问题体态的运动矫正处方

## C 第二章 Chapter two

### 清晨普拉蒂

- 17 唤醒你的大脑: Pilates呼吸
- 18 活力起床操
- 29 快乐梳洗: 刷牙瘦腿操  
洗脸塑臀操
- 31 一日健康饮食之: 早餐



## C 第三章 Chapter three

### 户外普拉蒂

- 37 等车塑身Pilates
- 40 包包美体Pilates
- 45 开车活力Pilates
- 49 走路塑身Pilates





## 第四章 chapter four

### 办公室普拉蒂

- 51 眼睛放松 Pilates
- 53 精神减压 Pilates
- 55 活动肩颈 Pilates
- 62 午后防倦 Pilates
- 78 会议室塑身 Pilates
- 82 一日健康饮食之：10：30 果汁茶点
- 83 一日健康饮食之：午餐
- 88 办公室健康茶饮

## 第五章 chapter five

### 乘机普拉蒂

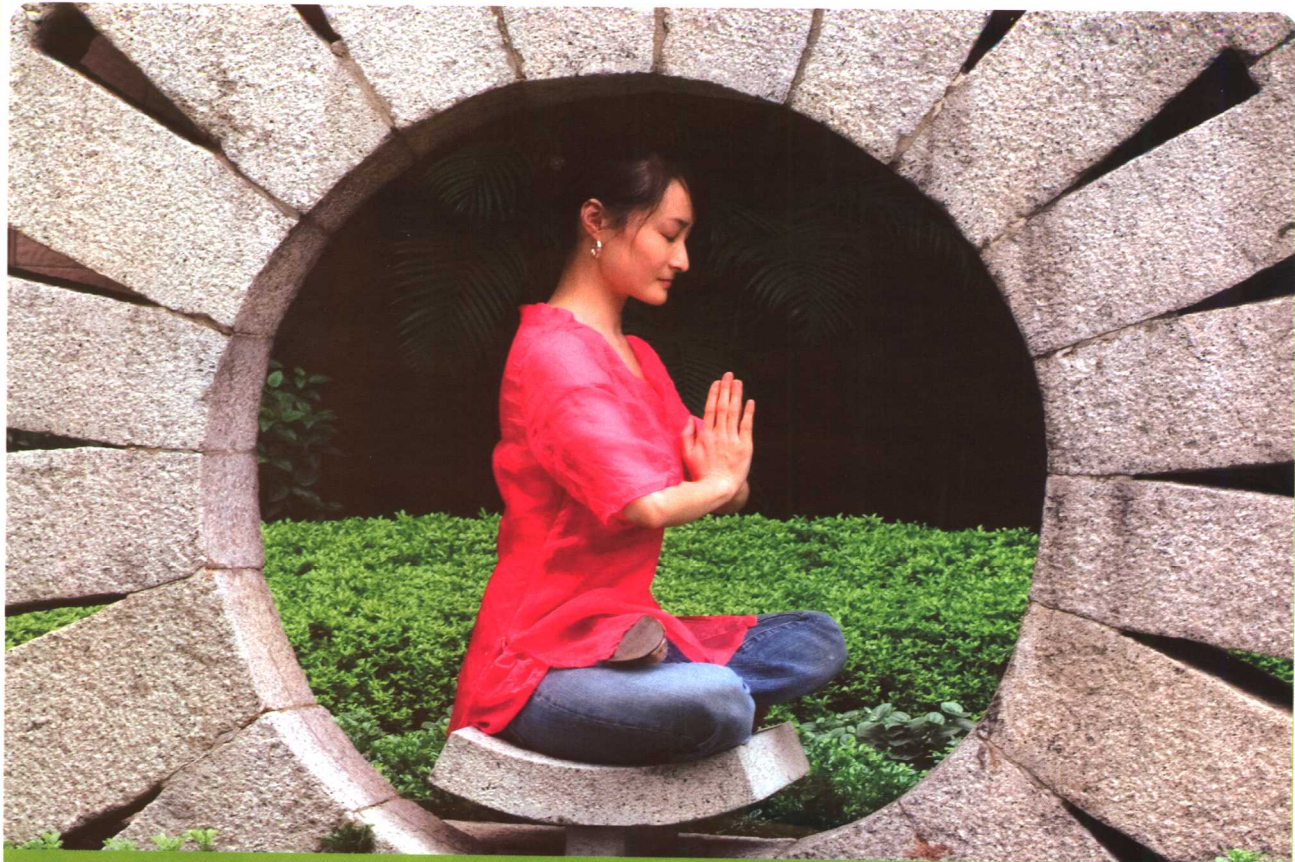
- 91 防耳鸣按摩法
- 92 防肩酸背痛 Pilates
- 100 防久坐腿胀 Pilates
- 101 一日健康饮食之：15:30 果汁茶点

## 第六章 chapter six

### 睡眠普拉蒂

- 105 睡前放松操
- 110 侧卧安睡法
- 111 沐浴催眠法
- 112 食物催眠法
- 114 一日健康饮食之：晚餐
- 118 一日健康饮食之：21:00 宵夜

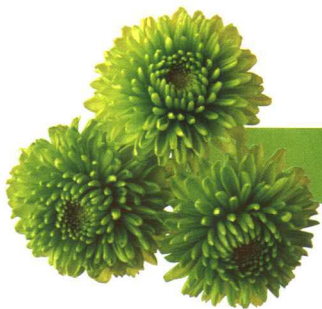




# 第一章 Chapter one 感受普拉蒂

P I L A T E S





## 什么是 Pilates?

Pilates 与许多瘦身运动相比较，显得更独特且有效，从名称上理解，Pilates 首先是一个德国男人的名字，然后才是一个健身运动的名称。

这个德国男人的全称是 Joseph Pilates，自幼体弱多病。久病成医的他，经过多年研究东西方的运动后，于 1912 年第一次世界大战期间创建了一个新的健身运动——控制学，为纪念这一传奇的男人，大家使用他的姓 Pilates 来命名他编创的这项运动。

Pilates 是一项优雅的健身运动，它把东方的呼吸、意念与西方的肌体训练完美地融合贯通。在运动中，配合呼吸用意念感知身体，唤醒腹部深层肌肉，重塑腹部线条，从而整合身体与心态。

Pilates 不单纯是一项运动，而且是涉及到饮食习惯、思维模式、生活态度的一种新生活哲学。通过 Pilates 动作的锻炼，使自己自然而然改变生活态度，进而潜移默化地影响个人、社会、自然这个整体的生物场，把它往充满力量、充满希望与和谐的方向进行转变，这对生活、情绪处于失衡状态，内心压抑、缺乏安全感的现代人来说，更能让他们深入地认识自己、了解自己、把握自己，并且知道自己真正想要什么，从而好好生活，懂得珍惜、感恩。



# 我适合练Pilates吗?

许多人对Pilates有些陌生，刚练过Pilates的人很多都会说：“好辛苦呀！腰好痛，脖子要断了！”

其实Pilates并不可怕，它主要要求你运用腹部的力量来保持身体的平衡，对大多数人（不分男女老少）都适合（妇女怀孕后12周禁练）。腹部是身体的重心，它象桥梁一样连接上下身体，有着健康强壮的腹部和柔韧的脊柱对人们来说非常重要。

至于有些人练Pilates感觉不适，一是因为刚开始练习时腹部肌体比较弱，不适应；二是练习姿势不当，不是运用腹部的力量而是运用颈部或身体其它部位僵硬地把身体带起。

练习Pilates最重要的是你的专注及正确的姿势，至于动作做到什么程度要因人而异，不要勉强自己。

## 你练 Pilates 的目的是什么？

拥有凹凸有致的身材！

形成曼妙的体态与优雅的动作！

为了减肥！为了流行！

为了健康！

为了充实自己的生活！

你的答案将会影响你的练习效果与心境。



## Pilates 的五大训练原则

遵守，肯定能获得良好的效果。  
Pilates 的五大原则就像交通规则一样，如果你能严格



### 1 专注与控制

大脑构建于人体，集中于你正在做的动作，实现对身体的控制。

### 2 想像力

运用想像力把抽象的感受具体化。

### 3 准确与流畅

准确地运动到你该运动的部位，每一个部位都是一套动作的分支，把握动作的完整性，体会一种优雅与灵活。

### 4 拉长

拉长脊骨，减小脊柱间的压缩，使身体长高一点。

### 5 优雅

唤醒你的自信和美丽，通过动作把它们表达出来，让整个运动过程如流水一般。

# 健康的正确姿势和体态

Pilates强调以核心肌群训练来调整可能已经变形的骨骼组织，回复到正常的位置。除了积极以运动来改善之外，日常生活中更需要随时提醒自己正确的站、坐姿要点，才能让运动的效果更为显著。

## 1. 正确的站姿和坐姿



抬头挺胸，肩膀往后并稍往下压

收缩骨盆底肌肉

避免弯腰驼背

注意椅子与桌子的距离与高低

保持脊椎笔直

可将抱枕置于腰后，保持腰椎弧度，保护腰背

头维持中央位置，两眼平视，想象头顶有条线往上拉

下巴微收，耳根往上提

收小腹

手臂自然下垂

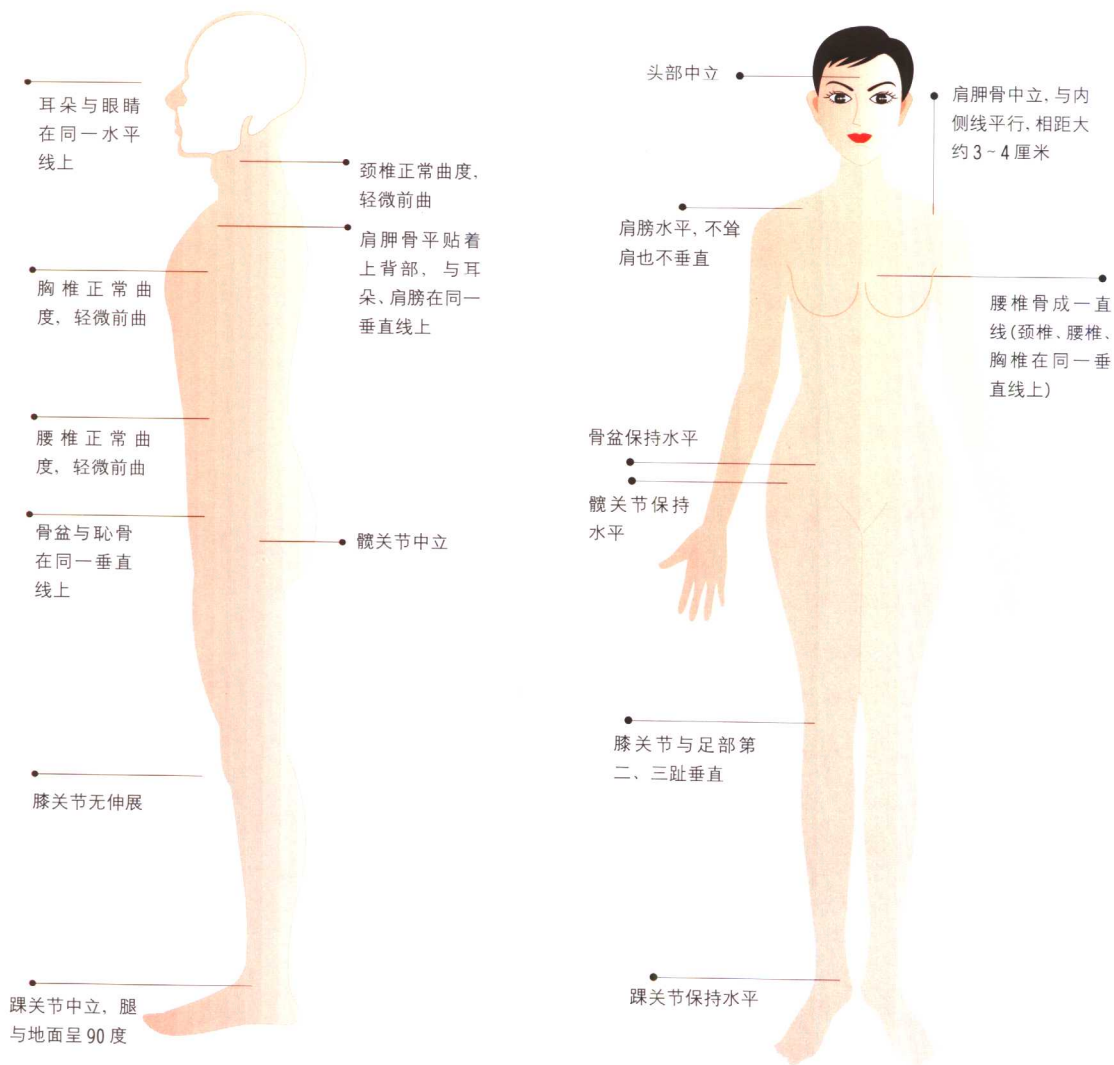
稳定膝盖不锁死

避免翘脚造成骨盆歪斜



## 2. 正确的体态

了解自我体态，不仅可以让你在运动时确认目标和方向，也可以找出需要加强的肌肉。



# 3. 问题体态的运动矫正处方

目前一般人常见的问题体态有4种，建议你用相机拍下自己侧面站姿，再依文中叙述找出自己所属的体态，就能透过运动进行改善哦！

## 问题体态第1例

### 驼背及腰椎过度前曲

#### 运动处方

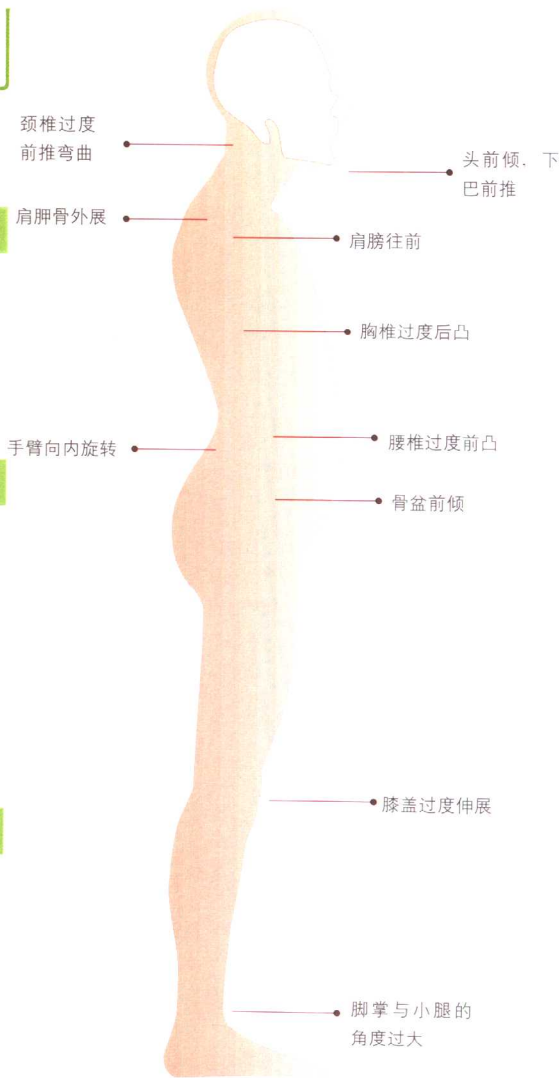
目标：强调胸椎的伸展、肩胛骨的稳定，强化背肌、腹肌及大腿后腱肌群，伸展颈部、大腿内侧、下背部肌肉。

#### Pilates 处方

- 泳式（详见《塑身减肥普拉蒂》P78）
- 双踢腿（详见《塑身减肥普拉蒂》P92）
- 超越卷动（详见《塑身减肥普拉蒂》P62）
- 双腿伸展（详见《塑身减肥普拉蒂》P64）
- 颈椎上提（详见《塑身减肥普拉蒂》P72）

#### 运动注意事项

1. 仰卧做动作时，保持双脚屈曲，腰后、头部及脚下可垫毛巾保护。
2. 坐姿动作时，请弯曲膝盖增加身体的稳定性。





# 问题体态第2例

## 摇摆背

### 运动处方

目标：强化单关节髋屈肌、外部斜方肌上部的背伸肌、颈屈肌，伸展腿后腱肌群、内部斜方肌。

### Pilates 处方

基本背伸展（详见《塑身减肥普拉蒂》P54）

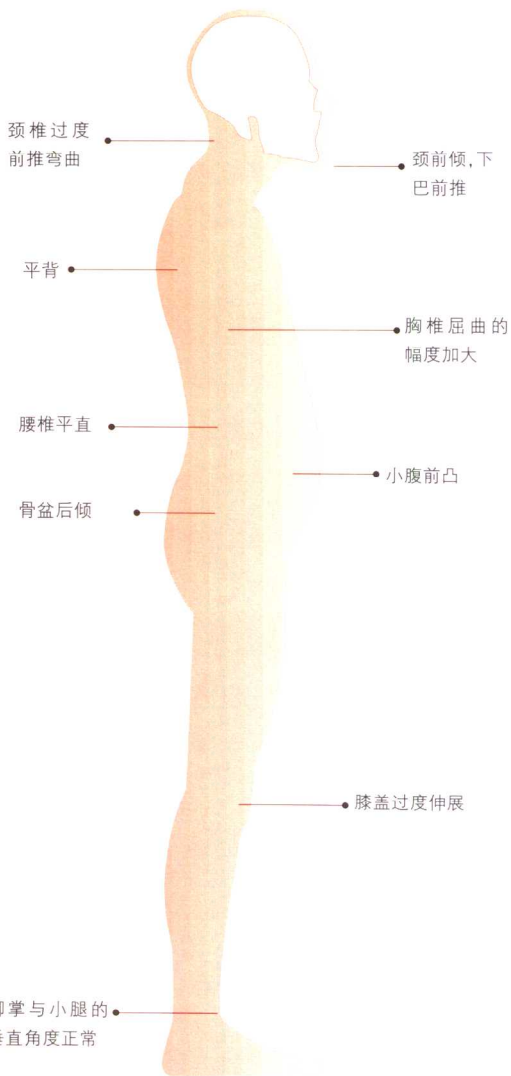
卷曲上提（详见《塑身减肥普拉蒂》P60）

天鹅潜水预备式（详见《塑身减肥普拉蒂》P94）

一百次（详见《塑身减肥普拉蒂》P68）

### 运动注意事项

1. 仰躺动作时，可垫毛巾当枕头。
2. 坐立动作时，尽量屈膝增强身体的稳定性，并利用毛巾辅助。



# 问题体态第3例

## 过 度 平 背

### 运动处方

目标：强调胸椎屈曲及背部伸展，强化胸部肌群、腹肌、髂腰肌，增强脊椎的可动性，伸展大腿后腱肌群。

### Pilates 处方

胸部抬起（详见《塑身减肥普拉蒂》P28）

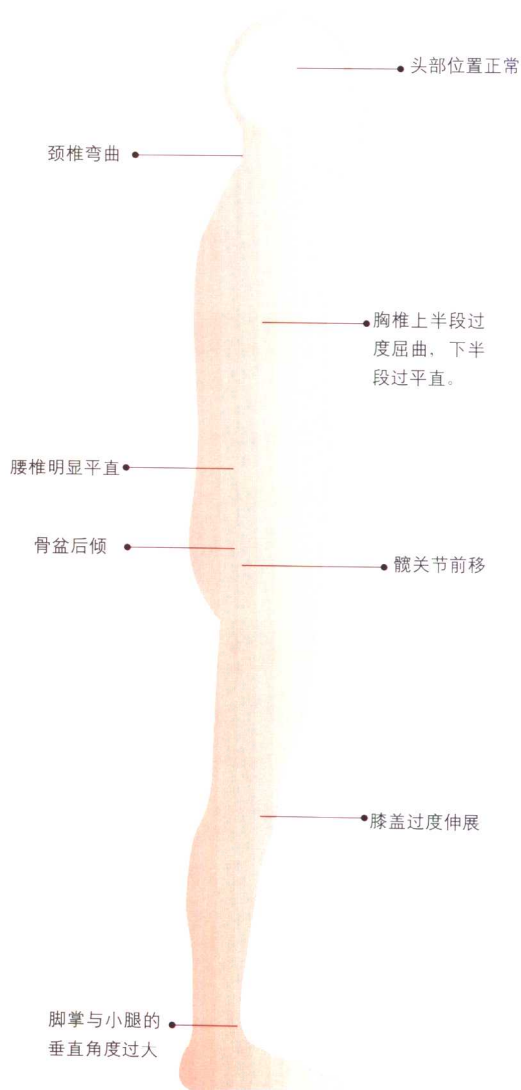
分腿摇摆（详见《塑身减肥普拉蒂》P86）

腘绳肌伸拉 I、II（详见《塑身减肥普拉蒂》P36、70）

单腿伸展（详见《塑身减肥普拉蒂》P34）

### 运动注意事项

坐立动作时尽量屈膝，以增强身体的稳定性，强调脊椎的活动能力。可利用弹力绳来稳定或增加难度。







# 问题体态第4例

## 军人站姿

### 运动处方

**目标:** 强调胸椎屈曲及背部的伸展, 强化腿后侧肌群、腹直肌, 伸展大腿前侧肌肉和下背肌群、髌屈肌。

### Pilates 处方

**骨盆卷动** (详见《塑身减肥普拉蒂》P24)

**后置支撑** (详见《塑身减肥普拉蒂》P46)

**前置支撑** (详见《塑身减肥普拉蒂》P44)

**侧弯** (详见《塑身减肥普拉蒂》P80)

### 运动注意事项

1. 仰躺动作时, 双腿屈膝, 腰后或头部下方可垫毛巾保护。
2. 坐立动作时尽量屈膝, 以加强身体的稳定性。

