

Pilates Girl
普拉蒂女孩



一本魔法塑身的美体奇书
深受中外明星、名模广泛推崇的减肥塑身秘密武器

塑身减肥

Pilates 普拉蒂

陈雪梅 (YOYO) 编著



强效塑身

雕塑局部

领会快速降脂的诀窍，掌握 Pilates 的
七大精髓、八大益处、呼吸方法及训练原则
强效塑身 Pilates 的全套标准动作图解
因时而宜的节假日 60 分钟，
下班后 30 分钟 Pilates 美体训练
因人而异为你量身设计的 5 套 Pilates 实用课程
10 分钟雕塑局部完美曲线，神奇魔法，一试便知

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑身减肥普拉蒂 / 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. 塑… II. 陈… III. 女性—减肥—健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135546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

塑身减肥 Pilates 普拉蒂

陈雪梅 (YOYO) 编著

广东人民出版社
广东人民出版社



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，你好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，早日拥有你想拥有的身材——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。

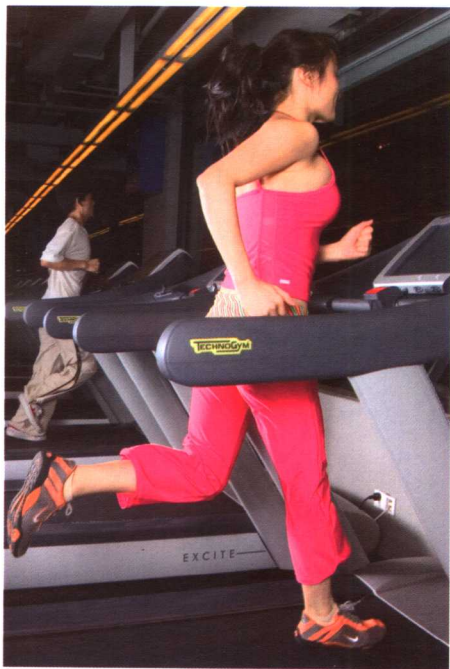
《塑身减肥普拉蒂》分册，主要针对渴望瘦身的人群以及瘦身不成功、只需局部塑身的朋友的美体需要而设计。

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

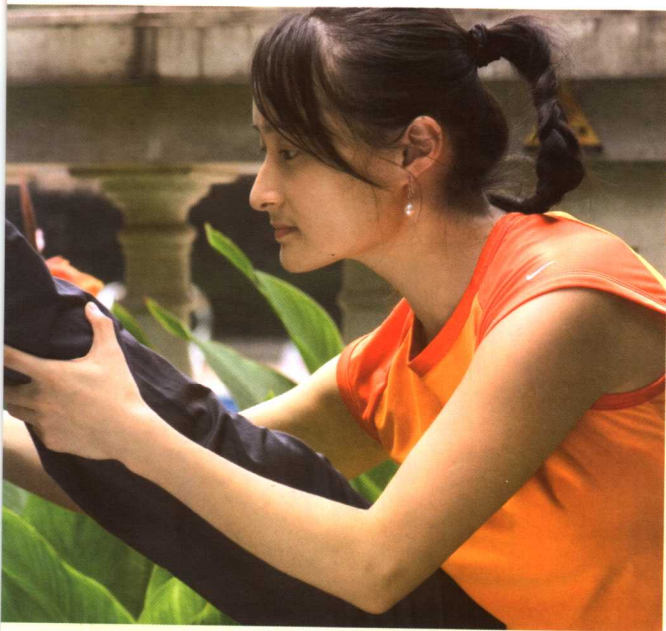
感染。尤其令我感动的是，在我们的拍摄时间和他的工作档期撞车时，他牺牲了休息时间增加额外工作量来完成图片的拍摄，在此我要向他再次致以谢忱！

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”，让我在提笔编写本丛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11月于“汗牛品味坊”



前言 Preface

轻松享受 Pilates 的魔法塑身

Chapter *one*
第一章

6 当减肥遇上塑身

- 7 健康体能科学自测
- 8 减重与减脂的区别
- 9 什么是体脂肪 / 如何健康快速地降低体脂肪率
- 10 肌力运动如何燃烧脂肪 / 肌力运动练多长时间合适

Chapter *two*
第二章

11 当塑身遇上 Pilates

- 12 什么是 Pilates: 从感知到认知
- 14 Pilates 的八大益处
- 16 Pilates 的七大精髓
- 17 Pilates 的呼吸方法
- 18 Pilates 的训练原则
- 19 训练之前需要注意什么?
- 20 初学者的 Q&A
- 21 Pilates 动作的预备位置

Chapter *three*
第三章

22 强效塑身燃脂 Pilates

23 基础动作

- 24 骨盆卷动
- 26 仰卧脊椎旋转
- 28 胸部抬起
- 30 胸部抬起并旋转
- 32 一百次预备式
- 34 单腿伸展
- 36 腓绳肌伸拉 I

- 38 开瓶式旋转初级
- 40 肩桥预备式
- 42 侧提
- 44 前置支撑
- 46 后置支撑
- 48 T式大挑战预备式
- 50 髋关节划圆圈预备式
- 52 肘撑侧前踢
- 54 基本背伸展
- 56 单腿踢

58 提升动作

- 60 卷曲上提
- 62 超越卷动
- 64 双腿伸展
- 66 腹斜肌单腿交叉伸展
- 68 一百次
- 70 胸绳肌伸拉 II
- 72 颈椎上提
- 74 自行车式
- 76 肘撑抬腿
- 78 泳式
- 80 侧弯
- 82 T式大挑战 I
- 84 T式大挑战 II
- 86 分腿摇摆
- 88 胸绳肌伸拉 III
- 90 剪刀式
- 92 双腿踢
- 94 天鹅潜水预备式

Chapter *four* 第四章

96 当Pilates遇上饮食疑问

97 八个你瘦不下来的原因

- 98 对份量大小不够诚实
- 99 吃进过多的油脂
- 100 完全或几乎不吃早餐
- 101 垫肚子时用错食物
- 102 常吃过度加工过的食品
- 103 忽略了钙质的重要性
- 104 对荚豆类认知不足
- 105 对糖分上瘾

106 细数你对瘦身的误会

- 107 蔬菜吃多了也会有小肚腩?
- 108 水果吃多了也会发胖?
- 109 不吃主食就会变得苗条?
- 110 不吃肉一定不长肉?
- 111 运动有利于减肥吗? / 喝酒可以减肥吗? / 面包真的是“减肥杀手”吗?

Chapter *five* 第五章

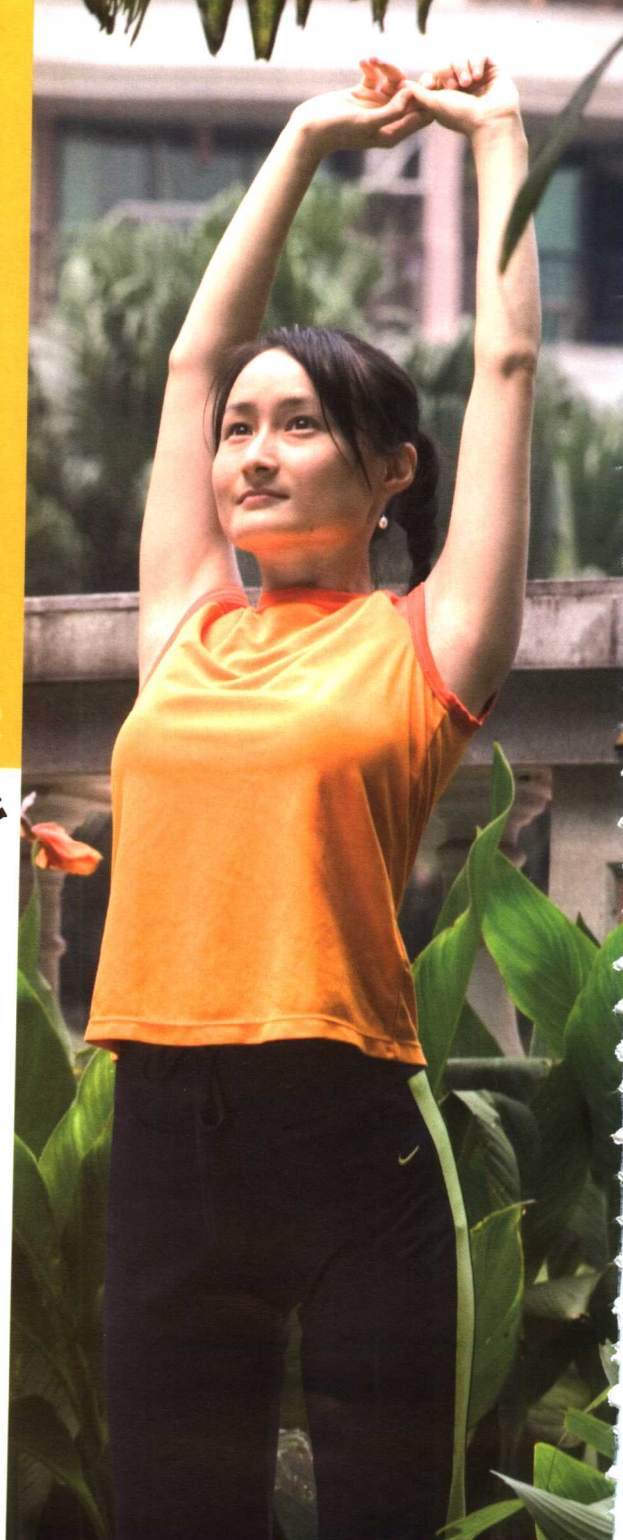
112 因时而宜的Pilates课程

- 113 节假日 60 分钟 Pilates 完美体态
- 117 下班后 30 分钟 Pilates 健康美体

Chapter one

第一章

当减肥遇上塑身



健康体能科学自测

想知道自己是否拥有良好的体能吗？下面的小测验可帮助你了解自己的体能健康状况。从了解自身状况入手，才能有的放矢地为自己设计科学的事半功倍的最佳运动方案。

1. 每天平均工作几个小时？

- a. 不足 8 小时
- b. 8 小时
- c. 12 小时
- d. 12 小时以上

2. 工作性质是怎样的？

- a. 靠体能
- b. 久走动
- c. 久站立
- d. 久坐

3. 平常乘坐什么交通工具？

- a. 步行
- b. 骑自行车
- c. 坐公交车或出租车、地铁等
- d. 自己开车

4. 一周大约花多少时间在家务上？

- a. 约 12 小时
- b. 7 ~ 10 小时
- c. 2 ~ 6 小时
- d. 不足 2 小时

5. 平时喜欢什么休闲活动？

- a. 爬山、跑步等户外有氧运动
- b. 游泳、打球、跳舞、健身
- c. 遛狗、散步
- d. 看电视、电影或泡吧

6. 当你从事较激烈的运动时，身体的适应能力会怎么样？

- a. 没有什么明显变化
- b. 心跳轻微加快
- c. 会气喘吁吁
- d. 上气不接下气

7. 整理家务 1 ~ 2 小时后，身体的适应能力怎么样？

- a. 很轻松
- b. 还好
- c. 有点累
- d. 很累

8. 平均一周有几次定期的运动？

- a. 4 次或 4 次以上
- b. 至少 3 次
- c. 至少 1 ~ 2 次
- d. 1 次都没有

9. 每次花在运动上的时间是多少？

- a. 4 小时以上
- b. 2 小时以上
- c. 半小时至 1 小时
- d. 没有

10. 除了上述活动量，一周内有多少时间花在其他活动量上？

- a. 3 小时以上
- b. 2 小时以上
- c. 1 小时以上
- d. 没有

评估方法：选 a 得 1 分，选 b 得 2 分，选 c 得 3 分，选 d 得 4 分

15 分以下

你拥有非常完美的健康体能，建议每周练习 20 分钟 Pilates，能让你的完美体态继续保持下去！

16 ~ 24 分

体能标准，但还要努力，以得到更完美的健康体能。建议每周练习 30 ~ 40 分钟 Pilates，帮助你塑造更完美的曲线！

25 ~ 34 分

你需要多运动一下了！建议每周练习 50 分钟 Pilates，可以帮助你提升充沛体力，获得健康体能。

35 分以上

你有点危险了！这样下去是不行的，小心变成胖子哦！建议每周至少练习 60 分钟 Pilates，可以帮助你增加体能、保持健康。



减重与减脂的区别

现在很多人分不清减肥和塑身的区别，有些女生明明已经很瘦了还天天嚷着减肥，当你对她们说：“已经够瘦了，不要再减了。”她们还抱怨着说：“不行呀！YOYO你看我腰侧这么肥，我全身都瘦，就这里胖，不减能行吗？！”追求完美没错，可是，美女们呀！你们需要的是塑身而不是减肥。

那减肥和塑身有什么区别呢？我现在就告诉你：减肥和塑身的最大不同点，在于两者所达成的结果不同。简单来说，减肥是减少体重数字，但原来的体型不变，也就是瘦身；塑身是减少体脂肪率，使体型改变。

从外型上看起来，减肥让整体外观大幅度的改变，整个人瘦了一圈，这就是为什么很多女生减肥的同时胸也没了。塑身则是局部雕塑身体某个部位的曲线，使其结实有型，从外型上来看，可以明显看出想要雕塑的部位赘肉减少，肌肉线条增加，变得更结实有型，虽然体重没有明显的改变，可是体脂肪率降低了许多。

从这你就可以发现，减肥是减轻整体的体重，塑身则是局部雕塑体型。因此，如果你是一个肥胖度很高的人，必须先由减肥开始着手，待体重减轻后，再进行塑身运动，或是两者同时进行，这样才能让你瘦下来后的身材更有曲线，让你做个完美S女人。

什么是体脂肪

过去我们都为体重感到困扰，近年来却特别强调体脂肪。究竟什么是体脂肪呢？从嘴巴吃进身体的食物中，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪或是糖类，都会产生热量，一旦吃进身体的热量多过活动消耗的热量，身体就会自然将这些无处消耗的过多热量储存成脂肪，以备不时之需。这些被转换成为身体组织一部份的热量，就是我们所称的体脂肪。

我们的身体需要一定的脂肪比例，但当脂肪储存过多时，就会造成发胖，从而危害身体健康。

需要注意的是，脂肪并不等同于肥胖，除了过多的脂肪会让血管栓堵塞等负面影响外，脂肪扮演着生命持续的重要角色，它可储存能量、保护内脏、帮助营养吸收，所以无论是体脂肪过高或过低，都会影响我们的健康状况。

如何健康快速地降低

体脂率

每天30分钟的Pilates运动，竟然比大量流汗1小时的有氧运动更容易燃烧脂肪，这究竟为什么呢？

大部分想要减重的人，都会开始从有氧运动做起，例如慢跑、快走，或是有氧舞蹈等等，因为通过这些运动，我们的身体需要更多氧气，而又通过氧气燃烧，我们的脂肪便容易消耗掉。

可是很多人却会发现，即便每天在跑步机上气喘吁吁地跑1个小时，体重计的指标依然纹风不动。其中原因在哪里呢？答案就是：你该增加些肌力运动了，例如Pilates。

肌力运动如何燃烧脂肪

有氧运动，又称为心肺功能运动或燃脂运动。进行有氧运动时，必须让自己保持一定的运动强度，让心跳达到最大心跳率的65~75%，并且维持一段时间，这样的运动会让身体将储存的脂肪搬出来运用，以提供身体运动时所消耗的热量，因此可以达到燃烧脂肪的效果。

想要让心跳达到最大心跳率的65~75%，并非只有通过有氧运动才能达成，肌力训练同样办得到。只要在肌力训练的每个动作之间，省略休息的时间，将排定的肌力训练计划动作，不停顿地一个接着一个做，就可以将心跳速度维持在最大心跳率的65~75%，以此达到燃烧脂肪的目的。

重要的是，肌力训练所练就的肌肉，能提高身体新陈代谢率，帮助身体养成不易囤积脂肪的体质，当然塑身效果更好。

肌力运动练多长时间合适

肌力训练运动可以提高新陈代谢，长久下来的燃脂效果会比有氧运动来得有效，但如果你迫不及待想要快点看到自己塑身成功的模样，而将肌力训练运动的时间拉长1个小时，会不会加速塑身效果呢？

很抱歉，这样只会让你的体力透支，并且造成隔天强烈的肌肉酸痛感，运动计划可能会就此喊停，使得前功尽弃。

进行肌力训练运动最有效的方法，还是得遵照运动指示，做到每个动作中间不休息，确实执行完成动作及预定次数，并且控制整个运动时间在20~40分钟内完成，这样的运动计划不但可以有效地训练肌力，也能达到有氧运动的功效，一举两得，效果最好。

第二章 Chapter two

当塑身遇上 Pilates





什 么 是

Pilates?

从 感 知 到 认 知

最时尚的肌力运动,私人教练的最爱

在专业的健身俱乐部中,有许多运动器材可以帮助想运动的人锻炼肌力,但是在许多一对一的私人教练指导课程中,教练们通常会在指导会员完成心肺功能的暖身运动后,将Pilates运动加入课程中,以达成不同会员的运动要求。

表面上看来, Pilates只是一个垫上运动,但为什么会如此受到全世界专业私人教练的推崇呢? Pilates运动本身兼具着医疗与运动的功能,对健康的帮助远比我们所想象的还多,而且安全性高,简单易做,使得它快速地成为专业教练的最爱法宝。



复健界起家,红到健身界

Pilates这项运动是以它的始创人Joseph Pilates的名字来命名的,它直接、有效地锻炼和创造身体核心肌群的力量,由内而外地强化深层肌肉,因此锻炼出的肌肉结实且有延长性,使身体曲线达到完美比例,从而提升自我对身体的控制与自觉能力,进而达到心灵与身体的完美结合。

不过, Pilates一开始并非被用来健身,而是被用来辅助脊柱损伤的病患复健矫正。

东西方运动的融合

1880年, Joseph Pilates 出生于德国, 他从小体弱多病, 为强健体魄, 四处学习体操、拳击、健身等可以强身健体的运动与方法, 此外, 他也积极钻研东西方养身术。通过这些学习, 他在每个运动中感受身体的每个动作和肌肉控制, 然后将这些运动融合在一起, 发展出 Pilates (普拉蒂) 这套运动及 Pilates 运动哲学。

1926年, 他与妻子移居美国, 在纽约成立第一间工作室, 很快, Pilates 运动在美国成功传开, 尤其是在舞蹈界, Pilates 运动的技巧可以帮助受伤的舞者进行复健, 并提升其舞蹈表现力, 连现代舞大师玛莎葛兰姆也向 Pilates 学习运动技巧。近年, Pilates 运动在好莱坞明星的推波助澜下, 一跃成为健身界新宠。

Pilates 糅合了东西方运动的不同理念——即西方人着重于身体肌肉、机能训练和东方人注重呼吸、意念的训练, 强调练习者要身心统一, 把主要注意力放在肌肉感觉上。Pilates 不局限场地、不拘泥动作, 借由伸张肌肉、腹式呼吸, 使身心能获得适当协调的有氧运动, 因此非常受爱美人士的欢迎。而 Pilates 与其他有氧运动最大的不同就是, 它是静态的, 讲究呼吸协调, 可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。真正接触过 Pilates 运动的人会发现, 短短5分钟, 身体就会有发热、冒汗的现象, 加上其强调身体左右一起运动, 还能够渐渐矫正一般人惯用左边或右边的坏习惯, 让身体更为协调平衡。

身心合一的完美运动

现代人对于运动不再只是单纯地想增强心肺功能、肌力, 更希望能达到“身心结合”的多重功能。而 Pilates 除了可以达到上述需求外, 更有放松情绪、舒筋抗压、矫正不良姿态的效果。

Pilates 的运动哲学除了融合东、西方的健身精神外, 更形成一种全新的运动精神, 是一种以科学基础为依据, 并将外在身体内在心灵层面相结合的运动。

综合多种运动元素的 Pilates, 可透过生活中不断的练习, 以达到整体动作圆满合一的境界。相信你能在 Pilates 中, 找到舒畅身、心的全新体验。





Pilates 的 八 大 益 处

Pilates 之所以这么受到运动人士的欢迎，是因为它的功效实在太多，让人一接触它，就忍不住爱上它。

→ 预防骨质疏松

人体肌肉在运动时会在骨头上施加更多压力，而身体为了承受这些重量，不得不增加骨质量，如此重覆施压可提高骨质密度，避免骨质疏松，Pilates 运动正是利用这种抗阻力的原理，来刺激骨质生长，维护骨质密度。

→ 活化细胞机能

Pilates 运动非常注重呼吸与动作的结合，若在运动时作深层呼吸，不但能让动作顺畅地完成，更可以让细胞组织吸收到新鲜的氧气，提高肌肉组织、微血管的含氧量，促进末梢血液的循环，相对的也会让身体迅速排出废物，提高新陈代谢的效率，对于活化身体组织有很大的帮助。

→ 改善腰酸背痛，预防运动伤害

Pilates 运动的协调性、平衡性，可以让肌肉、肌力的协调性和柔软度都达到一个平衡的状态，对于预防及改善腰酸背痛有着相当大的帮助，此外，近来欧美复健界将其调整修改成适合病人复健需求，也证明 Pilates 对于控制背痛，预防运动伤害，有非常好的效果。

→ 雕塑玲珑曲线，锻炼深层肌肉

Pilates 的动作是缓和、延展性的收缩，因此不像传统运动容易锻炼出大块肌肉，而是训练出肌力和修长的肌肉线条，许多人在做过 Pilates 运动一、二周后，感觉腰围小了两寸，这是因为深层肌肉经过训练之后具有张力，可以紧束腰部，修饰身体线条。

→ 舒缓压力，促进活力

在 Pilates 运动中，因为要配合运动、呼吸、伸展及心灵的专注，所以能放松紧绷的肌肉，舒缓情绪，缓解压力，此外，除了可以帮助做好压力管理，Pilates 对于消除头痛、肩颈酸痛和胸闷、失眠等文明病都是一种不错的方式。许多人在做过一段时间的 Pilates 运动之后，活动力增强了，心情转忧郁为愉悦，生活品质和工作效率更是大大提升。



→提高基础代谢率

每天1公斤的肌肉可以消耗约100卡的热量，而1公斤的脂肪每天只能消耗掉4~10卡的热量，肌肉和脂肪的热量消耗居然相差了10倍以上！身体里的肌肉比例越高，基础代谢率就越高，反过来说，脂肪比例越高的话，基础代谢率就越低，因此要努力增加身体的肌肉量，这样少吃一餐才能变得有意义。而Pilates的肌力训练可以帮助你留住肌肉，消除多余脂肪，强化肌肉的耐力与张力，同时增加兼具美感与健康的线条，可以说是“躺着也能瘦”的运动。

→唤醒运动神经

从理论上来说，肌肉的收缩及骨骼动作，都是通过神经细胞的传导来达成的。运动的次数与频率，会影响到人体对动作的敏感度和精确度。所以说，肢体灵活的人在运动时不易受伤，就是因为身体能很快地去反应与适应突如其来的外力变化。Pilates运动之所以能唤醒人的运动神经，是由于它在训练的目标肌肉上不断地反复收缩，让肌肉细胞产生记忆，经由这样的练习，肌肉在协调性、控制力和平衡感上自然会变得更灵巧。

→维持体态平衡

Pilates不仅仅是一套健身操，和瑜伽一样，它能够通过身体形态及姿势的改变来提高身体对外界的敏感度，并通过日复一日的练习修身养性。它能使身体在力度和柔韧度之间找到一种平衡，矫正不良体形，增强协调能力，并释放压力，这对都市人的忙碌生活起到了缓冲的作用，因此备受健康学家和医师的推崇。除一般的健身功效外，它还能最大程度地预防身体受伤及加速伤病后的恢复，如果是从事舞蹈、武术、杂技等工作的人，更能提高其技术指数。

