

a flowmotion book 数码连贯动作分解丛书

SHIWENBOOK 健康
百世文库 经典

普拉提

中国 友谊出版公司

英] 苏珊娜·斯科特/著 裴咏铭/译

你随身的普拉提教练

Pilates

全新彩图

普拉提 源自欧美的全新时代健身运动，是能帮助你拥有扁平的腹部、结实的肌肉、协调而柔韧的身体，发现优雅、柔美而有力的动作，并让你对它钟爱有加的一种全新运动。



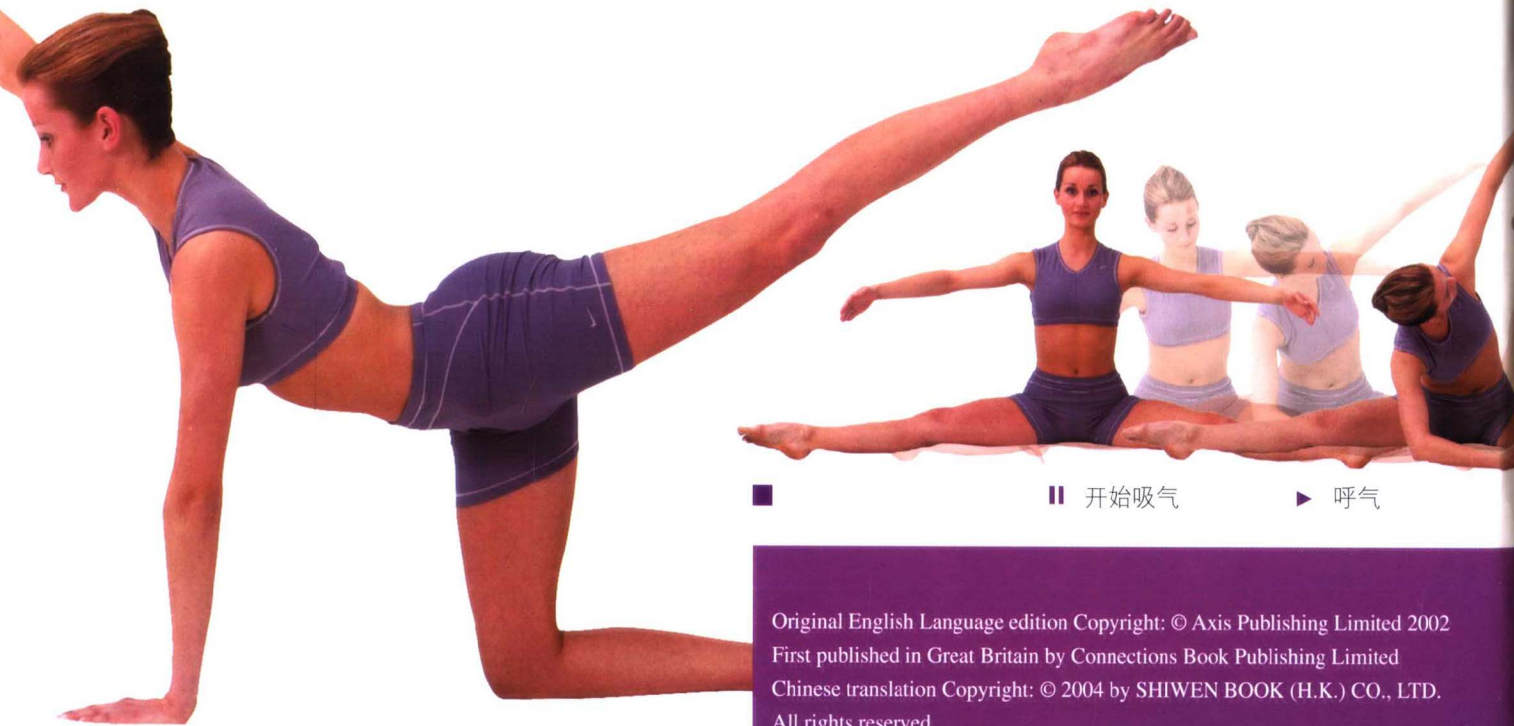
a *flow*motion book 数码连贯动作分解丛书



你随身的普拉提教练

pilates





■ 开始吸气

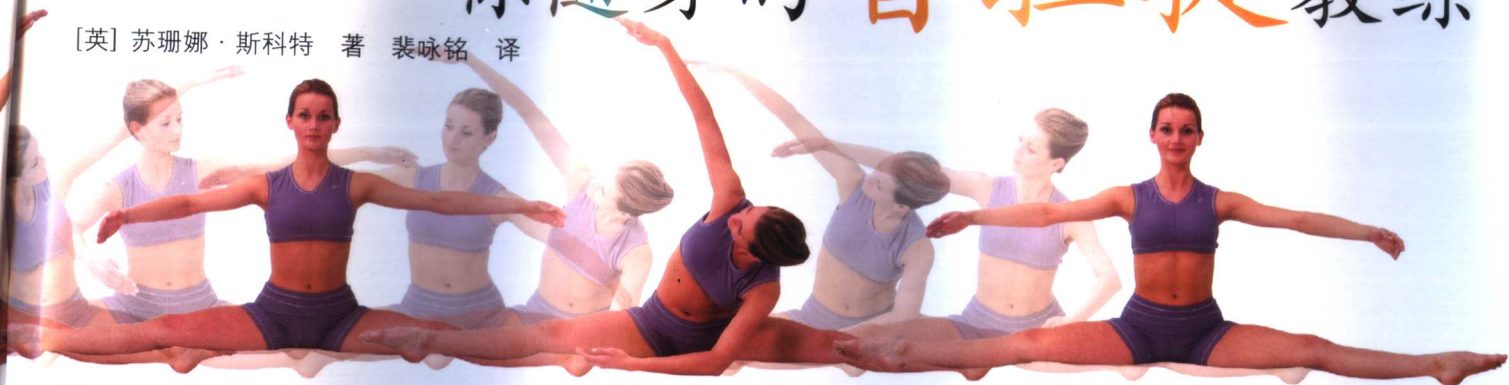
► 呼气

Original English Language edition Copyright: © Axis Publishing Limited 2002
First published in Great Britain by Connections Book Publishing Limited
Chinese translation Copyright: © 2004 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.

a flowmotion book 数码连贯动作分解丛书

你随身的普拉提教练

[英] 苏珊娜·斯科特 著 裴咏铭 译



► 吸气

► 呼气

► 吸气

呼气

||

►

||

SHWENBOOK 健康
百世文库 经典

中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2004 中国友谊出版公司
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

你随身的普拉提教练 / (英)斯科特(Scott, S.)著; 裴咏铭译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2004.3
书名原文: Flowmotion: pilates
ISBN 7-5057-1932-7
I. 你… II. ①斯…②裴… III. 瑜伽术 IV. R214
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010405 号



书名 你随身的普拉提教练
作者 [英]苏珊娜·斯科特
译者 裴咏铭
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京恒信邦和彩印有限公司
规格 889 × 1194 毫米 32 开本
4 印张 29 千字 128 幅插图
版次 2005 年 8 月第二版
印次 2005 年 8 月第一次印刷
书号 ISBN 7-5057-1932-7/R · 60
定价 26.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028 电话 (010)64668676
合同登记号: 图字 01-2004-1169

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

a *flow*motion title

pilates

目 录

序言	6
第一次接触	24
创造能量	60
核心动力	78
最后放松	106



序 言

也许你只是最近才听说,但普拉提的存在大约已经有80年了,曾被认为是“健身世界保守得最好的秘密”。普拉提之所以相对来说不为人所知,是因为受过培训的、能教它的老师很少,能提供普拉提练习用的设备的健身房则更少。

在过去的5年间,普拉提流行的程度超出了人们的想象,一位作家认为它是“全球发展得最快的健身潮流”。

现在大多数的健身俱乐部和公共娱乐中心都有练普拉提所需要的垫子,俱乐部和温泉疗养地也都开设了专门的普拉提健身房。如果你的腰背有问题,健康护理师可能会让你做一些普拉提式的运动练习。也许你在体育馆经常练的健身项目中的“中心稳定”部分就已经包括了一些普拉提的内容。

普拉提是什么

要想从普拉提训练班或通过看本书在家里练习的这种方式中获得最大的收益,有必要了解一些普拉提的相关背景知识,以及它的指

导原则。普拉提是由约瑟夫·普拉提(1880—1967)编创的,是一种相互关联的运动系统,旨在挑战力量、灵活性和协调功能。约瑟夫·普拉提坚信,健康不仅仅是要锻炼并保持完美、强壮的身体,获得健康和竞争能力,而更是要获得“意识,身体和精神的统一”。

也许是因为这种哲学思想,以及这项运动本身所带来的益处,所以从事普拉提运动的人数是如此众多。



练普拉提时不只是绷紧身体的某个部位,伸展另一个部位,或只是毫无意识地做着一系列的动作。每一个动作都要求你全神贯注,因为你要训练自己控制身体的曲线,并以人体内部的肌肉为锻炼目标。作为该运动的一部分,也必须学会如何消除肌肉紧张,因为它会导致姿势变形,或影响正确的运动方式。要达到这一目标,应掌握每项运动的平稳呼吸方式。

普拉提的原则

自从约瑟夫·普拉提去世以来,他的原创运动已被全世界的许多有志之士开发,通常是运用了我们现有的有关人体是如何工作以及如何有效锻炼等方面的新知识。

尽管每个教普拉提的老师都有自己的方法,根据他们经验和侧重点的不同,所强调的内容也会稍稍有所不同,但下面的这些主要原则仍然是正确的。

- 专心
- 控制
- 中心
- 成直线
- 呼吸
- 动作平滑、流畅

了解每个原则的意思将有助于你从本书和普拉提的练习中获得最大的收益。

普拉提 是一种练内力和柔韧性的全身运动系统,不只是追求肌肉的大小。



专心和控制

人们所引用的约瑟夫·普拉提的一句名言是“大脑构建了人体”，最近的研究似乎也证明了这一观点。运用电脑成像技术，现在可以演示对肌肉运动的想象能通过神经系统发送大量的脉冲信号。

普拉提利用这种“成像”从每个动作中获得最大的收益。练习普拉提时应有所思，而不是无所思，开始练习之前，应考虑下列因素：

- 选择一天中注意力最集中或最不可能被打扰的时间
- 房间要暖和，练习用的垫子要舒服
- 刚刚吃过饭或饥饿时不要练，因为注意力会有所影响
- 如果想要放音乐，选择一些节奏不强的背景音乐
- 不论是什么事困扰了你，都将其抛在脑后。锻炼时，需要集中全部的精力

许多东方的理念认为这种“一心一意”是自我发展的关键。约瑟夫·普拉提很清楚这一点，但他的运动系统很实用，在每项练习中运用呼吸和想象，将大脑和身体联系起来。在普拉提健身房或课堂内，老师会使用一些关键的词或影像来帮助你找到你最喜欢的影像，或让你感觉到运动。

在家练习时要做到这点，可研究给每项运动所配的图片或文字，并在开始练习前通过大脑的“眼睛”想象着每一个动作。想象着自己在做图片中的动作，并感觉文字解说中所描述的肌肉运动的感觉。

这种“大脑彩排”很重要，因为它能帮助你获得正确的肌肉运动姿

势（通常老师会通过观看或感觉肌肉的活动来判断你的姿势是否正确），防止肌肉疲劳。动作姿势不正确或习惯不好会使肌肉在不需要运动的时候而运动。普拉提鼓励大家放弃旧有的方式，这样新的、更好的方式就会取而代之。



约瑟夫·普拉提认为应该控制动作,使动作服从于我们的意志而不是服从于我们一时的兴致(或他人的一时兴致)。在具有代表性的健身训练中,人们更注重动作的“出”,对“收”动作注意得比较少。在肌肉负载时,我们会加以注意,但却忘记了如何使动作卸载,而这同样也是很重要的。

普拉提要求在整个练习中都要意识到身体,即如何把握它,哪个肌肉要放松,哪个肌肉要运动。普拉提强调,动作的偏心部分(回到休息状态)和活动的、同心部分是一样重要的,或许更重要,练习时对这两部分都应加以注意。

这就是为什么人们经常在高级健身训练或受伤后的康复计划中使用普拉提。约瑟夫·普拉提似乎已经预见到这点,而且只要注意到下列关键技巧,就能从他的发现中受益。

● 练习如何进入训练动作,以及如何走出训练动作。例如,在练习脊柱弯曲中,收动作和弯曲是一样重要的。训练结束时练习动作不要马上散,而是应该小心地将脊柱或四肢恢复到开始时的位置。

● 练习“控制弧”,即对运动中的所有部分都给予同样的重视和注意力,因此对于那些难的部分不要快速进行。四肢是杠杆,需要控制它们的重量和运动的方向,以从运动中获得最大的收益。



中心和成直线

这是普拉提最重要的原则,使普拉提给人们带来了许多益处。对约瑟夫·普拉提而言,中心(或按普拉提所称的“发电站”)在整个练习的过程中都应该是活动的。教普拉提的老师经常说要创造一个强大的中心,每个动作都从该中心流动而出。他们这话的意思是说注意力要集中在脊柱、下腹部和盆骨周围的核心肌肉,为所有动作创造一个稳定的基地。

普拉提本人提倡束缚或限制腹部,但现在大多数老师建议一种更温和的腹部凹陷方式,目标是要瞄准腹部的更深层的部位,而不是“六包”。下面的练习将有助于你做到这点。每天练几次,先躺下,然后坐起,

站立。

躺下,姿势放松,两手放在下腹部。轻轻吸气,呼气时收腹(“腹部凹陷”)。如果手掌下的腹部肌肉紧张或鼓起,说明用力过度,要以达到像轻敲鼓皮那样的轻微的紧张为目标。

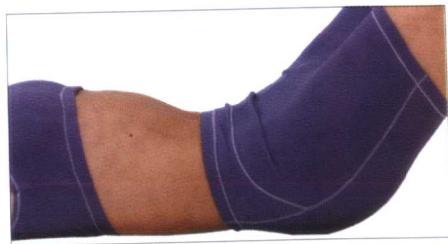
利用呼吸进行辅助(呼气使腹部凹陷变得更容易,也更容易感觉到紧张),然后练习在吸气、呼气时保持轻微的收缩。现在试着练习站立和起坐。一旦掌握了基本的腹部收缩要领,就可将其运用于普拉提的训练中——理想的状态是在每项运动一开始就会产生这种“预先激活”反应,当其他肌肉动作都协调时,会悄悄地在后台继续。



自然 腹部已经凹陷,调动脊柱、下腹部和盆骨四周的肌肉帮助控制背的位置。



拱起 这时背部的外形和位置需要腹部做更多努力,使其更接近“中立”,这种姿势是不中立的。



放下 此时,不再有中立曲线,下脊柱平放在垫子上,脊柱处于非中立的位置。

普拉提要求练习的同时承担多个任务。即在一项练习过程中,要想到的不仅仅是正在运动的肌肉,也要注意整个身体的姿势。

成直线所指的不只是在某个练习中脊柱和四肢的摆放位置,而且也指日常生活中的姿势。好的姿势有赖于脊柱的一系列的轻微弯曲,普拉提有助于你获得更好的姿势,并恢复健康的脊柱曲线。良好的身体线应该是背部下方(脊柱前凸)成一条长长的小弧度的曲线。如果脊背拱起,离垫子很高,试着在脊柱末端垫上一块折叠的毛巾。

如果背是平直接触垫子,在背下放一小块卷起的毛巾,这样使脊柱曲线能稍微离开垫子。现在检查头的位置,可能需要在颈脖或后脑加一块垫子,同样也是为了颈部有个小弧度的曲线。

可以从镜子中看自己的正面像和侧面像,以检查自己的站姿。理想的姿势应是从正面看,肩、肋骨骨架、臀部、膝、脚踝都对称,侧面看可见微微的曲线。我们中很少有人有这种理想的姿势,最好是将其作为练习普拉提需达到的长远目标。进行个人的校正超出了本书所要论述的范围,如果有姿势方面的问题,应该请教有关专家的意见,然后在普拉提老师和理疗师的帮助下,利用普拉提的这些训练方法帮助改善姿势。



正面看 镜中的你,身体应该是对称的,放松时,四肢的关节应该是齐平的。

侧面看 脊柱应该成一个小弧度的S形曲线,曲线弧度过大或平直没有曲线都是不正确的姿势。

呼吸

普拉提最难的部分通常都是呼吸。每项练习都应该成直线，中心控制、呼吸和移动。呼吸的方式应该随着动作进行。最初的普拉提给每个动作都规定了呼吸的方式，现在大多数普拉提教员都会利用呼吸来帮助提高每个运动项目的效果，并改善姿势的控制和身体的曲线。

可以以一种很放松的姿势练习普拉提（见下图）。将手放在肋骨骨架的两侧，吸气时，试着将气轻轻地吸到手上。呼气时，手掌轻轻地按，这样肋骨能稍微闭合，并向腰的方向弯曲。这是普拉提中所使用的侧呼

吸，有助于抵消浅呼吸或腹部呼吸所造成的颈部和肩膀的紧张（每次呼吸时腹部都要推出和吸进），而所造成的此种紧张恰恰使得中心控制并正确利用腹部从深层肌肉呼吸更难。

试着用本书所提供的呼吸提示，因为这些提示是为每项练习而专门设计的。实际上，可能需要分级学习：开始时先学习中心控制，成直线，在脑海中排练这些动作，一旦都掌握了这些，然后再增加呼吸练习。

放松式的姿势，膝盖弯曲，脊柱放松，两手置于盆骨是练习侧呼吸的最佳位置。这将有助于在日常普拉提的练习中获得更有效的效果。



坐着的时候**练习**坐姿，站立时要保持脊柱呈小弧度的曲线，注意是否平直或弧线太大，这都表明姿势和身体曲线不正确。



两腿**伸开**，再检查你的姿势。不同的姿势会使脊柱受到不同的压力。从中心开始支持良好的脊柱曲线是校正身体曲线的关键。



手放在腋窝下的肋骨上，**检查**是否是侧呼吸。如果是侧呼吸，会使肋骨侧向移动到手上。



可利用**呼吸**加强身体的舒展，并改变练习的焦点。如果手放在头的上方仰卧，吸气时就能感觉到上腰背拱起，胸部扩张。



动作流畅

普拉提是连贯动作的合成,而不是静止的姿势。看精通普拉提的人练习普拉提,你将被他们动作的简洁、控制力和优雅而打动。

本书独特的摄影排版将帮助你再现这些动作,因为你能明白一个动作是如何连接到下一个动作的。在脑海中想象练习普拉提,或者真正练习这些动作时,都应该想到这点。如图所示,在练习的每个阶段之间,都应该以稳定、流畅的动作为目标。

约瑟夫·普拉提相信他的具有创新性的训练方法是获得健康和幸

福的最佳途径。这也是普拉提的目标,像任何有效系统一样,它应该成为你日常生活中的一部分。掌握这项深思、专注的技巧,需要不懈的努力,但这项运动对大脑和身体所带来的益处,将回报你所做出的努力,这点已为成千上万的习练者亲身体会。开始练习普拉提数码成像连贯动作之前,请参看下一页的有关内容。

苏珊娜·斯科特

使用数码成像连贯动作分解 以获得
整个练习过程中的动作连贯过程。动
作的每个阶段都以照片展示。



随着连贯动作图示而运动

本书所使用的独特的连贯动作图像是为了确保读者能看到每项练习的整个动作过程,而不仅仅只是突出一些主要动作。每个练习都在标题上方用一个彩色标号标明是适合**初学者**、**中级者**,还是**高级者**。图像下方的说明文字提供了额外的信息帮助你更加胸有成竹地练习这些动

作。在说明文字的下面还提供了另一层信息,包括有关呼吸的指令,以及表明何时保持这个姿势的一些符号。该书所列的运动顺序只是一个建议,初学者应该从中挑选出适合自己的项目进行练习,而中级者和高级者可创造自己的训练方案。



外翻式

ROLLS

这项练习极适合于通过伸展内收肌, 帮助提高臀部关节的弹性。该动作很舒缓, 即使是柔韧性有限的人, 或者普拉提的初学者都能练习。集中注意力使支撑腿保持不动, 以挑战核心控制。



● 仰卧, 膝盖弯曲, 双手置于盆骨位置。吸气, 拉长脊柱。

● 右腿抬高90度角, 然后向外转动膝盖。背要平放在地面上, 颈部放松。

● 转动膝盖时, 脚尖绷直, 应该感觉到大腿内侧被拉紧。

● 膝盖收回, 再放下, 休息一会儿, 双手放在盆骨, 颈部拉长, 眼睛看着天空。

