

健康宝贝书

普拉提健身操

Secrets of
Pilates

(英)Sally Searle Cathy Meeus 著

庄则豪 张云 朱同明 译

福建科学技术出版社



健康宝贝

立提健身操



(英) Sally Searle Cathy Meeus 著

庄则豪 张云 朱昀昀 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：(图) 13-2003-06

原书名：Secrets of Pilates

Copyright© The Ivy Press 2001

This translation of Secrets of Pilates, originally published in English in 2001 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

本书英文版2001年出版，中文简体版由英国IVY出版有限公司授权福建科学技术出版社独家翻译出版，在中国内地发行。

图书在版编目(CIP)数据

普拉提健身操 / (英) 席勒, (英) 缪丝著; 庄则豪, 张云, 朱昀昀译. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.8

健康宝贝书

ISBN 7-5335-2353-9

I. 普… II. ①席…②缪…③庄…④张…⑤朱… III. 保健操 IV. G833

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009628号

书 名 普拉提健身操

健康宝贝书

作 者 (英) Sally Searle, Cathy Meens

译 者 庄则豪 张云 朱昀昀

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 视觉21设计工作室

印 刷 浙江港乾印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/64

印 张 3.375

图 文 206码

版 次 2004年8月第1次

印 次 2004年8月第1次印刷

印 数 1-4000

书 号 ISBN 7-5335-2353-9/G·298

定 价 22.00 元



书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

健康宝贝书

普拉提健身操





此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertou.com

目 录

如何使用本书	6
引言	8
普拉提健身操简介	10
练习普拉提健身操之前的准备	34
身心的再塑造	46
基础练习	70
高级练习	142





获益

通过全面的普拉提健身操锻炼，不论老幼都可以获益。

如何使用本书

本书由5个部分构成。第一部分介绍了普拉提健身操的创始人约瑟夫·普拉提，并通过图解的方式，阐述了这一独特锻炼方法的发展历史，以及这种锻炼为什么适合于各种年龄的人。第二部分介绍的是学习普拉提健身操之前需要了解的各种知识。第三部分解释了普拉提健身操锻炼的一些基本概念，并对练习的程序做出了建议，为完成普拉提健身操锻炼做准备。第四部分重点介绍普拉提健身操的基本动作，通过动作分解，进行了深入的阐释和指导。掌握了这一部分的内容，能够得心应手地完成基本动作之后，就可以进入最后一部分，进行更高级的锻炼。

更多信息

虽然本书的内容对所有想接受普拉提健身操锻炼的人都适用，但是必须注意，书本并不能替代职业普拉提健身操老师的传授。本书仅供参考，练习书中介绍的内容时，最好能得到有资格的职业普拉提健身操老师的指导。



背景

本书的第一部分介绍了普拉提健身操的基本原理。

锻炼计划

本书附赠的健身计划表，可以帮助你制定适合自己的健身计划，并记录每次锻炼的情况。这个计划表是根据科学原理设计的，可以帮助你了解自己的身体状况，并制定适合自己的锻炼计划。你可以根据自己的身体状况，选择不同的锻炼计划，并记录每次锻炼的情况。这个计划表可以帮助你了解自己的身体状况，并制定适合自己的锻炼计划。你可以根据自己的身体状况，选择不同的锻炼计划，并记录每次锻炼的情况。



第1组	第2组	第3组	第4组
1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次

训练计划

通过简明易用的表格，对每天的锻炼计划做出建议。



第1组	第2组	第3组	第4组
1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次	1. 俯卧撑 10次 2. 仰卧起坐 10次 3. 侧卧抬腿 10次 4. 俯卧撑 10次 5. 仰卧起坐 10次 6. 侧卧抬腿 10次

练习

每个动作都进行了分解，并配有详细的解说，便于有效地完成练习。

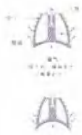
肩部活动

肩部活动是肩部运动的基础，也是肩部运动的关键。肩部活动可以分为肩部外展、肩部内收、肩部前屈、肩部后伸、肩部侧屈、肩部旋转等。肩部活动是肩部运动的基础，也是肩部运动的关键。肩部活动可以分为肩部外展、肩部内收、肩部前屈、肩部后伸、肩部侧屈、肩部旋转等。

肩部活动是肩部运动的基础，也是肩部运动的关键。肩部活动可以分为肩部外展、肩部内收、肩部前屈、肩部后伸、肩部侧屈、肩部旋转等。肩部活动是肩部运动的基础，也是肩部运动的关键。肩部活动可以分为肩部外展、肩部内收、肩部前屈、肩部后伸、肩部侧屈、肩部旋转等。



呼吸



呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。

呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。

呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。呼吸是生命活动的基础，也是生命活动的关键。呼吸可以分为吸气、呼气、屏气等。

分析

黑白页面中的内容是对各个动作的分析，并介绍了一些小技巧，帮助练习者通过练习最大限度地获益。

引言



身心和谐

普拉提健身操锻炼是整合身体与心志的独特方法

如果你正在寻找平衡的健身方法来强身健体、纠正不良身体姿势以及改善身体协调性，那么，普拉提健身操就正好是一种完美的解决方案。

身体与心志

现代的健身方法越来越重视身体与精神之间的密切联系。通过身体锻炼，不但能获得健美的形体，还能促进情绪和心理的健康。同时，有效的身体放松和冥想技巧也有助于消除心理压力和抑郁给躯体带来的

不良后果。

基于对身心联系的认识，约瑟夫·普拉提创立了名叫普拉提健身操的锻炼方法。这一锻炼方法的目的在于，通过集中意念，加深自己对身体的了解，开发身体的潜能，改善整体健康并促进良好的身体状态。这种锻炼注重发展运用意识感知身体动作的能力，而大多数的成年人都已经丧失了这种自知力。确切地说，这种能力是使意念与躯体整合，而不是运用意念去控制身体动作。

强调每套练习中各个动作的精确性是普拉提健身操与其他健身方式的重要差别之一。初学者常常感到困惑，普拉提健身操的动作这么轻微，怎么会带来那么明显的益处？

事实上，熟悉以后就会发现，这种方法之所以如此精确有效，是因为练习者在完成动作时注意力高度集中。

个性化的学习进程

练习普拉提健身操是重塑健康的开始，甚至还可以视为一种新生活的起点。普拉提认为，每个人的能力和潜质都各不相同，因此练习普拉提健身操也要遵循自己的独特步调。可以根据每次锻炼后的自我感觉来安排练习的进程，不要强行制定时间表或者其他外加的标准。本书将向普拉提健身操的初学者介绍有关这种健身法的基本知识。

在老师的指导下锻炼

虽然通过自学也可以在很大程度上掌握普拉提健身操的基本动作，但是要想进一步提高，还是离不开专业教师的指导。希望本书可以激发读者的学习欲，参加普拉提健身操练习课程，将普拉提健身操锻炼作为日常生活的一个基本内容。

普拉提健身操简介

普拉提健身操的目的是通过学习新的身体姿势习惯，使练习者的身体回复健康协调的状态，摆脱各种压力，自然地完成动作。普拉提健身操旨在从“身体中央”入手，加强身体动作的稳定性，使躯体可以在协调且不承受多余压力的情况下动作。练习普拉提健身操时应当聚精会神，因为严格按照要求来完成动作十分重要。本书的第一章介绍了普拉提健身操的背景、锻炼的基本原则以及实用的解剖学知识，有助于了解躯体动作的规律，以及在练习中可能出现的变化。



约瑟夫·普拉提及其著作



强健与灵活

练习约瑟夫·普拉提创立的健身操，既可使身体强健，又可保持身体的灵活性。

约瑟夫·胡伯特·普拉提 (Joseph Huberts Pilates) 1880年出生于德国的杜塞尔多夫。幼年的普拉提患有哮喘和佝偻病，小时候的患病经历令他一生都十分重视身体的健康。年轻时的普拉提立志努力锻炼以强身健体，并因此成为一名全能运动员，还创立了一套他后来称之为“控制学”的锻炼

身体的方法。

第一次世界大战爆发时，他正在英国向侦探们传授自卫防身术。战争期间，他和其他侨居英国的德国人一样，都受到了拘禁。在这段时间里，他运用自己的锻炼方法使自己和其他的被拘押者保持了身体的健康。

战后，普拉提回到自己的祖国。在20世纪20年代初，他曾与一些当时最有名望的舞蹈家们一同工作过。1926年，普拉提移民到美国，并在那里建立了第一个推广自己独创的健身法的工作室。由于有助于消除舞蹈训练可能对身体造成的伤害，他的健身法在20世纪40年代就已经声誉鹊起，在纽约舞蹈界和演艺圈拥有众多的练习者。

当今，包括大名鼎鼎的茱丽亚·罗伯茨在内的许多国际著名影星都曾得益于普拉提健

身操，并将其作为日常锻炼的一部分。近年来，许多运动员也发现，普拉提健身操对纠正因艰苦的体育训练引起的形体比例失调亦十分有益。

普拉提的著作

从建立普拉提健身操推广工作室到1967年去世的几十年间，约瑟夫·普拉提培养了大批精通这种健身法的学生，其中的一些人也创立了自己的普拉提健身操工作室。现在，已有许多不同的普拉提健身操派别，不同的老师在传授普拉提健身操的基本动作程序时，都不可避免地会根据自己的理解而各有侧重。如果有兴趣了解一下约瑟夫·普拉提本人的权威说法，可以参考一下他的著作，《Your Health》（1934）以及《Return to Life Through Contrology》（1945）。

普拉提健身操形体

练习过普拉提健身操的人一般形体匀称，外表结实，有很明显的形体特征。这种形体的主要特点有：脊背扩展，背部的自然曲线既不过分扁平也不过分凸出；肩部平坦，不会向上耸起；颈部舒展；腹部结实，没有不雅的赘肉凸出；肢体活动优雅自如；髋部平坦；大腿强健但并不过分粗壮。有这样的躯体，当然可以流畅自如、毫不费力地活动。

主要特征

规律练习几个月后，普拉提健身操形体的特点就可以表现出来。这一进程的速度取决于原来的形体情况，以及用了多少时间进行锻炼。

优雅而强健的肢体





原则



来自古代灵感

普拉提有许多想法都来源于古人对完美躯体的理解。

在设计自己独特健身法的过程中，约瑟夫·普拉提吸纳了许多不同哲学背景、不同文化传统的健身方式。他受古希腊文学作品的影响很深，同时也吸收了各种来自其他领域的有益之处，有的来源于东方的哲学思想，有的甚至来自动物的运动方式。他设计动作的原则反映了他想在躯体和精神两个方面所达到的境界。

集中精力与控制动作

练好普拉提健身操的关键在于使注意力集中于身体肌肉的动作。注意力的集中有助于提高身体的感知能力。这种感知力感受的是不同动作和肌肉运动对人的整体影响。要提高这种能力，首先要形成心无杂念的注意力，专注于自己正在进行的动作，重新发现“被遗忘”的肌肉，并深入了解身体的移动方式。只有通过这种形式集中精力，才可以控制肌肉动作，使身体按自己的要求而不是不良习惯的引导来移动。

精确与协调

练习者应精确地按指定的方式完成动作。对初学者来说，正误动作之间的差别常常显得很微小，难以掌握，但是这种感知身体精细差别的能力正是普拉提健身操练习的关键内容。其最终目标是通过协调而平衡