



Love
with
pilates

赵夏芳 编著

聂丽嘉 动作示范

爱

上
普

拉

提

做 S 形优雅女人

优雅，来自相信自己
可以改变的体态和充盈内心的平静
*elegance, comes from confident posture
and quiet heart.*

上海文化出版社



本书特别赠送普拉提课堂VCD

爱

做S形优雅女人

普

拉

Love
with pilates

提

赵夏芳 编著

聂丽嘉 动作示范

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上普拉提:做S形优雅女人/赵夏芳编. -上海:

上海文化出版社,2005ISBN 7-80646-816-1

I. 爱… II. 赵… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第047047号

责任编辑 周莺燕

装帧设计 叶 珺

书 名 爱上普拉提:做S形优雅女人

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 4

插 页 2

图 文 112面

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

印 数 1—6100册

国际书号 ISBN 7-80646-816-1/K·50

定 价 25.00元(含VCD)

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

Content

- ▶▶ 1 引子
- ▶▶ 2 如何使用此书

▶▶ 3 第一车厢: 普拉提运动的起源 the origin of pilates

▶▶ 4 第二车厢: 普拉提运动的惊人功效 amazing the benefit of pilates

the exercising group of pilates

▶▶ 5 第三车厢: 普拉提运动的锻炼人群

the preparation for pilates

▶▶ 7 第四车厢: 普拉提运动的准备

the basic elements of pilates

▶▶ 8 第五车厢: 普拉提运动的基本元素

the basic principles of pilates

▶▶ 13 第六车厢: 普拉提运动的练习原则

the test of physical

▶▶ 16 第七车厢: 普拉提运动的测试车厢

the safe warning of pilates

18 第八车厢: 普拉提运动的安全警告 ▶▶

目 录

爱上普拉提

love with pilates

love with

with pilates

an introduction to pilates

▶▶ 22 第九车厢: 普拉提运动的入门车厢

primary movements

30 第十车厢: 普拉提运动的初级动作 ▶▶

intermediate movements

▶▶ 39 第十一车厢: 普拉提运动的中级动作

advanced movements

▶▶ 58 第十二车厢: 普拉提运动的高级动作

the combination movements for ladies

76 第十三车厢: 美眉们的普拉提运动套餐 ▶▶

making the plan of pilates

95 第十四车厢: 普拉提运动的计划制订 ▶▶

a balanced diet of pilates

97 第十五车厢: 普拉提运动的饮食营养 ▶▶

tips of pilates

107 第十六车厢: 普拉提运动的小贴士 ▶▶

▶▶ 108 作者的话

Content

目录

爱上普拉提

love with pilates

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

引子

当我们这些始终走在时尚潮流尖峰上的女性们还刚刚理解并迷上了来自印度的瑜伽之时,眼下又在全国的各大Club里出现了普拉提(Pilates)新课程。你可知道这时尚的普拉提健身运动在欧美已有80多年的历史,而领导健身潮流的美国前几年又将此运动in了起来。榜样的力量总是巨大的,而好莱坞明星们作为时尚男女争相效仿的榜样,挥舞着时尚的大旗,引领着流行的方向。那么,紧随时尚潮流而动的美眉们,除了对明星们的服饰、化妆等了如指掌外,当然不能忽视好莱坞最新的生活信条,那就是:

科学健身 + 健康饮食 + 积极心态

好莱坞的大明星们,把普拉提运动作为她们保持迷人身段的塑身运动,像麦当娜·莎朗·斯通、泽塔·琼斯、查尔斯·安琪儿等都是其痴迷追逐者。众所周知的拉丁天后,那位超级尤物,好莱坞巨星詹妮弗·洛佩兹以其独有的健康美韵及堪称世界第一的“魔鬼身材”成为每一位女士羡慕的对象。她信奉“绝不亏待自己”,持久不懈的每天一小时健身,使得她保持姣好身材至今。最近她更是喜欢上了普拉提运动,因为它不仅融入了西方注重身体肌肉和机能训练的“刚”,而且还融入了东方强调身心统一的“柔”,是一种全面的美体塑身运动方式。所以尽管她有喜好甜食的习惯,但普拉提运动帮助她练就了良好的身段。说起运动,我们一定不会忘记麦当娜这位好莱坞的大姐大了,45岁的她已是两个孩子的母亲,同时她又是一个名副其实的健身狂热者。她身高163厘米,体重51公斤,不吸烟也不喝酒,每天坚持运动。不管她的日程安排得如何满,健身计划永远会列在日程表里。仅练习普拉提运动中的举翅百拍这一个动作,她每次就连续做300下。另外加上习练瑜伽,所以,她的现场表演一直是精力充沛,身体灵活,甚至在表演中间做出许多高难度的普拉提+瑜伽动作。那么时尚的你是否曾梦想过拥有詹妮弗·洛佩兹的腹肌,或詹妮弗·加纳漂亮的双肩,还有海蒂·克拉姆那样性感的身段?虽然,大多数的明星们都具有天生丽质的基因,但这些性感尤物也懂得“得江山易,守江山难”的道理。她们保持傲人身材的绝招,首当其冲的是普拉提运动。明星们的超强影响力使得如今的普拉提队伍在美国早已扩展到900万人了。

你想拥有一副完美的身材和健康的体魄吗?你还在为颈背痛担心,为减肥犯愁吗?亲爱的美眉们,快跟我们一起走进普拉提的轻轨列车里去快速塑身吧!

如何使用此书

此书针对的是我们喜欢在家中享受普拉提运动的时尚女性和爱美的美眉们。

对你特别难的姿势，请避免练习，而是先仔细看我们为你编写的初级套路，阅读所有指导并仔细看图片。当你已经学会怎样正确地做这套动作时，你的目的就是改进动作技巧，提高质量。即使你是一名其他运动高手，也请不要跳过初级套路的动作练习，只有当你能够流畅地完成整个套路动作后，你才可以进行中级和高级的动作套路，否则，当你的核心部位力量还未能达到一定水平就轻率尝试中级或对喜欢的动作一下子做100次，甚至是所谓的挑战高级动作时，会弄巧成拙，狼狈不堪，轻则害你浑身酸痛，重则让你感到头晕和恶心。

本书中的姿势讲解有的是以一侧为例，希望你不要忘记左右对称练习，以促进你的肌体均衡发展。

为了你的安全和有效地保护身体，建议你在练习时用稍厚的垫子（比瑜伽垫厚些），避免磕碰与扭伤。

运用初级套路以从普拉提运动中获得最大的功效，最少要完全掌握这套初级套路10次后，进阶去做中级套路。

请按自己的身体情况与掌握动作的能力考虑以下几点：

1. 无需要求自己练习动作的重复次数一定按书上的数量来进行。难度自己掌握，次数逐渐增加。
2. 每个动作切勿仓促完成。尤其是初学者，你必须缓慢地正确地完成它，好让你能够纠正自己错误的姿势，而如果你做得太快，你就不能察觉到出错的地方了。
3. 在你刚开始练习动作时，你时常为呼吸与动作不能协调配合而感到烦恼，是的，每个人都有这样的过程，不用担心，当运动开始熟悉连贯的时候，你将会觉得动作节奏和正确的呼吸是互相协调的了。



第一车厢

NO. 1

THE ORIGIN OF PILATES

普拉提运动的起源

普拉提运动的创始人是约瑟夫·普拉提 (Joseph Pilates 1880-1967)。你一定会相信这位时尚运动的创始人从小体弱多病,深受佝偻病、气喘病、风湿病和驼背之苦,为了克服疾病恢复健康,他的大半辈子都在顽强不息地学习与研究健身和健身器材。在7—14岁期间,根据医生的指导与帮助,他练习了东西方的各项运动,如:瑜伽、太极、舞蹈、体操,古希腊和罗马的传统运动项目等。他用顽强的毅力与信心治愈了身体的病痛,不但参加了大量的运动,并且还在滑雪、跳水、体操等多项运动的比赛中都颇有成绩。20世纪他在英国做表演,长期的锻炼过程使他积累和总结了一套独立的均衡肌体的训练体系。于是,他创立与研发出对身体健康有益的锻炼方式与许多运动辅助器材,并创造了原始垫上操系列 (Matwork)。他把自己创造的运动叫做控制术 (Controllogy)。今天,普拉提器材进步了许多,可是它的用处仍然是辅助原始垫上操的动作。普拉提先生1923年移民到纽约,在曼哈顿第八街与他的妻子克拉克 (Clarak) 开了他第一个训练场馆。与芭蕾演员一起训练,使他的训练体系经历了一场训练的革新——承诺每个会员能拥有前所未有的力量、柔韧性、平衡性、协调性及完美状态。他用40多年研发了20多种器材、500多种动作,并且把这些方法传授给第二代的徒弟。就是第二代的学生把普拉提和现代人体科学结合起来,并把它传到世界各地。这套训练方式就这样被进一步迅速流传开来,并被医院的康复机构广泛地运用在病人的肌体恢复上,最终以普拉提运动法 (pilates method) 得名,且发展成为一项时尚且卓有成效的健身运动。

简单地说:普拉提运动是由Pilates Method翻译过来的,这项运动吸收了印度瑜伽与中国太极的精华,运用意念来指导运动,进行调身、调心;它对增强身体柔软度和肌肉线条,减压放松、减肥、改善身体姿势等都有神奇的效果。

实际上普拉提的秘诀不过就是:要与你的身体对着干!从运动器材酷似法西斯刑具这一点来看,你一定会问:发明这些运动器材的普拉提运动之父 Joseph Pilates 先生是不是个天才的虐待狂?哈哈!这已经无处考证了,但有一点可以肯定的是,这项运动在全世界找到了它自己的市场。而且,普拉提运动仍然被越来越多的人所推崇。因为拥有魔鬼身材和令人羡慕的气质是每个时尚女性的梦想,更是我们MM们的心中目标!



第二车厢

NO.2

AMAZING THE BENEFIT OF PILATES

普拉提运动的惊人功效

普拉提运动的魅力何在？为什么会受到世界各地人们的青睐？好莱坞的大批明星为何都争先恐后地聘请了专业私人教练为他们训练？据说莎朗·斯通每次拍片时都要求制作方必须提供普拉提器材。原来普拉提运动融入了东方强调身心合一的“柔”和西方注重身体肌肉和机能训练的“刚”，它是一种肌肉深层练习。更重要的是，这种健身方式让那些一直下决心减肥却又禁不住美食诱惑的MM们终于找到了她们运动的“天堂”。

约瑟夫·普拉提先生曾说：“练10次后，你会感觉好；20次以后，你会看起来更好；30次以后你会得到一个全新的身体。”这段话道出了普拉提运动的真谛。

一个崭新的你

1. 你的智慧得到了迅速提高与挖潜；
2. 你的肌肉更富有弹性且线条更加迷人；
3. 你的肺活量有了良好的加强与延长；
4. 你的脊椎变得既稳定又富有弹性；
5. 你整个身体的柔韧性有了实质性的突破；
6. 你的体重有了前所未有的改变；
7. 你的精神压力从你的生活中消失；
8. 你的活力让你恢复了青春时代才拥有的朝气；
9. 你的体态会魔鬼般的性感；
10. 你的背痛颈椎痛的症状不知不觉地了无踪影；
11. 你對自己有了更大的信心；
12. 你身体的能量库有了巨大的增强；
13. 你的“性”福生活得到了梦幻般的实现；
14. 你会更加热爱你的身体；
15. 你对普拉提运动有了进一步的认识：它不仅仅是一项运动，更能够对你的生命与智慧起着巨大贡献的作用。

爱上普拉提运动，因为它实实在在有“效”和有“型”。



第三车厢

NO.3

THE EXERCISING GROUP OF PILATES

普拉提运动的锻炼人群

听：“我们是想拥有魔鬼身材的美眉们；我是喝凉白开水都会长胖的女人；我们是没事爱小酌两杯的浪漫一族；我是能坐绝不站着，能躺绝不坐着的‘懒人’；我是每天坐着超过8小时且又不喜欢运动的人；我们是无法抗拒美味佳肴的饕餮一族；朋友们说我是弓着背的大虾；我是总奔波在生意场上的女强人；我是有心血管疾病的病人；过去的我是叱咤赛场夺取数次冠军的运动员，而如今的我却是个满身伤疾的人……”

过去，普拉提运动一直被认为是舞蹈演员和体操运动员以及其他运动项目进行力量加强和塑造形体或者康复病人的基础恢复训练方法，其实，它适合任何年龄的普通人！

“让每一位普通人，无论你是怎样的年龄与怎样的运动水平，都来参加这项运动，你完全可以从普拉提运动中得到：从初级运动水平提高到高级运动水平；从一个受伤的病人康复到超级健康的人。”这就是约瑟夫·普拉提先生的梦想！那些平时忙于工作而缺少运动的行政人员；长时间需要接触电脑的脊柱侧弯者；整天在封闭的办公室开着空调的白领一族；腰、腿、颈痛患者；当然还有我们想拥有窈窕身材的时尚女性们，都是适合习练普拉提的人群。其实，普拉提运动的的确是老少皆宜。

本书作者的膝盖、腰和颈因十多年体操运动生涯留下了慢性伤病，曾选择过许多有氧健身操练习，总因这样和那样的关节不适而放弃了这些运动，最后在瑜伽与普拉提运动中找到了自己最合适的健身运动。普拉提与其他有氧运动最大的不同就是，它是动态的，并讲究呼吸协调的配合，可以边运动边听柔和的音乐来进入冥想境界。几分像瑜伽又似太极的普拉提运动听起来好像让我们有点不解，其实练习起来可是非常方便！拥有本书后，你只要在地板上铺块稍软的垫子或在稍软的床上，



也可在草丛上铺块垫子，即使在旅行途中或者是办公间隙，你都可以随时随地开始做起来了！

“在我的一生中，我一定选择正确的锻炼方法，使我永远不服用阿司匹林，永远不受到伤害。我呼吁：整个国家，整个世界，都来采用我的锻炼方法，从而使得每个人的身体永远健康而快乐。”这是普拉提先生在 1965 年正当 85 岁时的话语。你还犹豫什么呢？

请不要再许诺：“总有一天我会挤出时间来锻炼身体的！”还没说够吗？要是你愿意，今天，不，现在就可以开始！Come on! 让我们一起来动弹你的身体吧！

最重要的是量力而行，再加上持之以恒的毅力，你的身体将会因此用各种方式加倍地感激你：你的肌肉会变得线条漂亮而又富有弹性；你的肌体会强健且释放青春；你会感觉生活 Happy and Beautiful! 还有什么比这更能激励人的理由吗？！没有！！！！

你有以下身体症状吗？

便秘，疲劳，肥胖，背痛，颈椎病，下肢静脉曲张，经常恶心……

提示
Point

如果你有上述其中一例，请赶快跟随我们的普拉提教练一起到第十三车厢去选择你的练习套餐吧！





第四车厢

NO.4

THE PREPARATION FOR PILATES

普拉提运动的准备

现代生活的日常用品越来越强调轻薄短小,如果运动也能如此那该多好啊!普拉提运动绝对是你不必大费周折张罗的运动,它不受天、时、地、人、事、物的限制,让你随时随地就可以通过练习恢复身体机能。想要拥有窈窕的身材绝非梦想,在后面的不同车厢内的成套练习中,你会挥别身上的赘肉,让你的身材更有型。久坐办公室,腰酸背痛肩膀僵硬总是难免,简单的几个普拉提动作,会让你上班更有元气。

你可以在家里或户外练习普拉提运动,只需要一个明亮开放的空间供你练习,在你站起来和躺下时,这个空间应该大到足够让你的四肢得到伸展。如果有必要,把你的家具移开。这个空间应该是干净和安静的。房间的温度应该是保持在中等偏暖的范围内,不要太热,也不要太冷。避免在阳光直射下练习普拉提运动,如果你刚从大太阳底下回到屋内,也不要立即练习普拉提运动。

你的练习区域的地面必须是结实和稳固的。如果地面上有地毯,请在上面铺上一条大浴巾或垫子;如果地面是木板或其他平滑的表面,请使用一个防滑垫,没有的话你可以使用一个露营垫。

如果你想在户外练习,请选择在一片绿草茵茵的小花园里,或者在细沙柔软的海滩边。如果你的花园没有草地,请在地上铺上一层海绵垫或毛巾垫,创造一个柔软的地表区域。另外,确保这个区域不受任何事物的干扰。选择穿一件舒适、宽松或有弹力的衣服,让身体能够自由地活动,避免你的呼吸或循环受到限制。尽管你应该赤足练习,但是如果天气太冷你还是可以穿一双袜子,直到你的身体暖和起来为止。请把身上的首饰都取下来吧。

在练习前请不要进食,饱餐之后要空腹1到2小时,小吃之后空腹半小时方可开始练习。

普拉提运动的锻炼次数完全可以根据自身的身体状况安排每周3到4次,每次30分钟左右;为了能获得最佳效果,当然最好是每天抽出15-30分钟练习。尽管在普拉提运动练习的初级阶段这么做并不太可能。记住:要享受你的练习过程,温和地对待自己,关注自己每天的感觉,并根据自己的感受调整普拉提运动的练习进程。

来吧!放上轻松愉快的音乐,在稍软的垫子上准确而缓慢地完成每一个动作。关键在于将意念集中于你的核心部位,深呼吸。OK!只要注意做到这几点,任何环境下,你都可以随时随地进行普拉提运动了!



第五车厢

NO.5

THE BASIC ELEMENTS OF PILATES

普拉提运动的基本元素

在我们练习普拉提运动之前，先了解和掌握这一时尚运动的基本动作元素吧：



普拉提站姿(Pilates Stance)

普拉提站姿是指当你在运动时的双脚的位置。它要求双脚踝并拢，形成像英文的V字。请不要小看这个站姿！可小有学问哦！它要求你身体的重心放在双髋之间，把身体重量均衡地分布在双脚、膝盖、大腿和臀部上；同时收紧臀部与大腿后侧肌肉，当然还要收腹、挺胸、沉肩、微收下巴以及两眼平视。

脊椎中立位(Neutral Pelvis \ Neutral Spine)

人的脊椎是很奇妙的！如果它的位置正确，则可以承受极大的重量，而且可以加大其他关节的活动范围。你可以做一个简单的试验：让你的背弯下来眼睛看底下然后举起双手。感觉怎么样？能举很高吗？再把脊椎挺直然后重复刚才的试验，是不是手的活动范围增大了很多？你现在知道脊椎在正确的位置有多么重要了吧。如果一个人的脊椎长期处在不正确的位置上，他就会出现腰背疼痛，脊椎盘突出，颈椎病等现象。怎么找到正确的位置呢？

请跟随我仰卧在垫子上，两个脚跟对齐，坐骨两腿平行，盆骨上方两个骨头（髌骨）和盆骨前端的耻骨应该在一个平面上。简单地说，就是如果在你的盆骨上放一个茶杯也不会倒下来。如果你的耻骨比髌骨高这叫做盆骨后倾，如果你的髌骨比你的耻骨高就叫做盆骨前倾。盆骨找到了中立位后，胸椎贴在垫子上，肩膀展开也平贴在垫子上，颈椎伸展开，手放身体两侧手指向斜上方。这就是仰卧的脊椎中立位。普拉提运动的大多数动作都要求脊椎在中立位，不过也有一些特别动作会需要盆骨后倾。这些特别动作我们会另外提醒你。

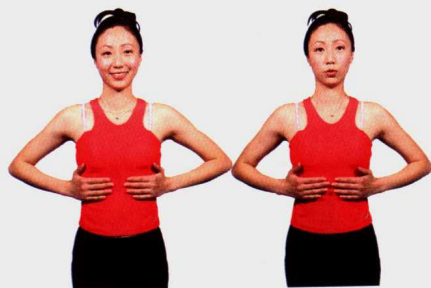


横向呼吸法 (Lateral Breathing)

也称“肋骨间肌肉呼吸”。让我们带你去做深呼吸吧！

请跟着我用鼻子深深地吸一口气，尽量使胸部与背部膨胀，并使肋骨与肋骨之间的肌肉缓缓地像气球涨开了一样。将两手贴放于两侧肋下，如有膨胀感即可。呼气时自下而上提升骨盆底肌，用嘴巴缓缓地吐气息，感觉将你的肚脐紧紧地往脊柱靠拢，就像有一根绳子在把你的肚脐渐渐地拽向背部。这时你身体的核心部位肌群就会收紧，在往后的动作中，每次呼吸都尽力去做到以上的要求，那么，恭喜你哦！你学会普拉提运动的呼吸了！

记住哦！普拉提动作的呼吸都是用鼻吸气，用嘴吐气的。所有的运动都要基于呼吸，运用呼吸来调节运动。如果呼吸正确，就能够使腹腔肌肉得到充分的激活和练习。良好的呼吸方式应该是以头脑、身体、精神来进行的，这样可以使你的肉体 and 心灵压力一扫而光。呼吸的时机必须正确，与我们通常的呼吸不同，普拉提运动在呼吸时要求在用力动作时吸气，而在收紧腹部时呼气。



核心部位 (Powerhouse\ Core)

就是指身体重心周围的部位，即腹腔部位(如图虚线所示)。

它位于身体的最深处。依次从体表深入肌肉，位于最内层、支撑脊柱和骨盆的就是核心部位的肌肉。核心部位靠脊柱连接和支撑身体的上下部分，靠腹腔周围的肌肉来保持脊柱的稳定，它参与上体和骨盆的运动以及保护腹腔内的器官。核心肌肉主要由



腹横肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹直肌和竖脊肌等肌肉组成，其中，腹横肌是保持身体稳定的主要肌肉，它像腰带一样环绕着腰腹部。

桥(Bridge)

它既是动作又是练习。

躺下来，双膝弯曲同时脚掌平放在地上。抬



起你的臀部保持此姿势。深吸气，在你吐气时，收紧臀部，下放肋骨，同时将你的肚脐拉向你的脊椎，使得你的躯干尽可能地与地面平行，你的身体必须是平板直线形，而不要让身体凸起或下沉。你会感觉在臀部与大腿后侧处像是在燃烧你多余的脂肪。



普拉提盒子 (The Pilates Box)

此“盒子”是让你身体动作保持一直线的关键。它可以让你的身体通过练习后得到对称性的锻炼和安全性的保证。从身体的两肩膀和两边的髌骨创造出你躯干的“盒子”。为了避免不需要的扭转，我们总是要经常地从身体所有的角度想象来加强我们躯干盒子的练习。在做每个普拉提动作时，你要时时地问自己：“我的躯干盒子方正吗？”习惯性地依赖一侧的身体是我们现代人的通病，也许你会发现你已经习惯于一侧或旋向一边。因此在练习普拉提动作中，请时常地训练你的眼睛去发现和及时调节你的错误动作。

下巴抵向胸腔 (Chin To Chest) = 普拉提腹肌位 (Pilates Abdominal position)

当普拉提动作要求你悬起身体和抬头的时候，你就要注意下巴抵向胸腔。头应该提起并伸向胸腔，眼睛平视。初学者往往容易将下巴过分地抵向胸腔，或将头太向后仰，因而造成颈部酸痛。



肩膀下沉 (Wings Down)

肩膀痛和颈椎病是现代人的烦恼。那是因为你日常生活中长时间的不良姿势造成的。普拉提动作要求你在平时站立时，两边肩膀下降，使得肩胛骨尖向下并向脊椎内收紧，感觉你的肩膀远离双耳，同时继续打开胸腔。当你躺着练习时，你要想象你的肩膀被牢牢地粘在地上。经常保持此姿势，你会消除平时带给你的肩膀酸痛与颈椎痛。



拉长延伸脊椎与四肢 (Lengthening)

当你接受普拉提教练的指导时，你会经常听到这样的口令：“拉长你的脊椎，拉长你的四肢”，“你是不是又长高了？”，“再拉长些”。我们这些成年人真的可以再长高吗？告诉你吧，完全可以！你必须在站立和躺着时，增加骨盆和胸腔之间的距离，从而得到伸长腰部的效果。从解剖学上说，这个运动就是延伸了你的脊椎并减轻了脊椎的承受力。用这方法让你可以永久地“长高”。当你拉长你的四肢时，请不要锁住或牵制你的关节，去动用你的肌肉而不是骨头。当然，请不要过分地延伸你的手臂与腿部，让它们在正常或自然的直线上伸展，这样才能增强你四肢的肌肉力量！



翻臀 (Hip-Up)

当你躺在地上双腿抬起，双臂放于身体的两侧时，向后翻滚并且在收紧下腹部的同时抬起你的臀部。翻臀对一些肌肉松弛的肚子、厚背部以及拥有“小肚子”的身体是非常有挑战性的！

(要了解具体动作的做法，请看第九车厢图片)



love

平衡点 (Balance Point)

它是普拉提运动与其他运动的基础。你可以运用坐在地上双腿屈膝同时双手放在大腿背面的姿势来锻炼平衡度。即向后稍稍超过尾骨线，同时拉紧你的肚脐，并且提起你的双脚离开地面。为了维持你的平衡，防止向后滚动，你一定要将你的深层腹肌收紧哦！此姿势也就是让你的腰部处于曲线上了。

（要了解具体动作的做法，请看第九车厢图片）



剥离脊椎 (Stacking the Spine\ Peel Your Spine)

它是所有普拉提运动中唯一一个通过缓慢、逐渐地剥离脊椎来完成的动作。它教授你如何在进行仰卧起坐动作时很好地连接整个脊椎。从弯成弓状姿势到仰卧起坐或垂直地站起都是一个流畅的过程。普拉提先生说过：“充分运用你的脊椎‘车轮’来滚动你的身体吧。”

（要了解具体动作的做法，请看第十车厢的腹肌卷下动作图片）

