

Strong Effect Body-building PILATES



强效塑身普拉提斯

亚洲顶级Yoga Pilates导师 景丽

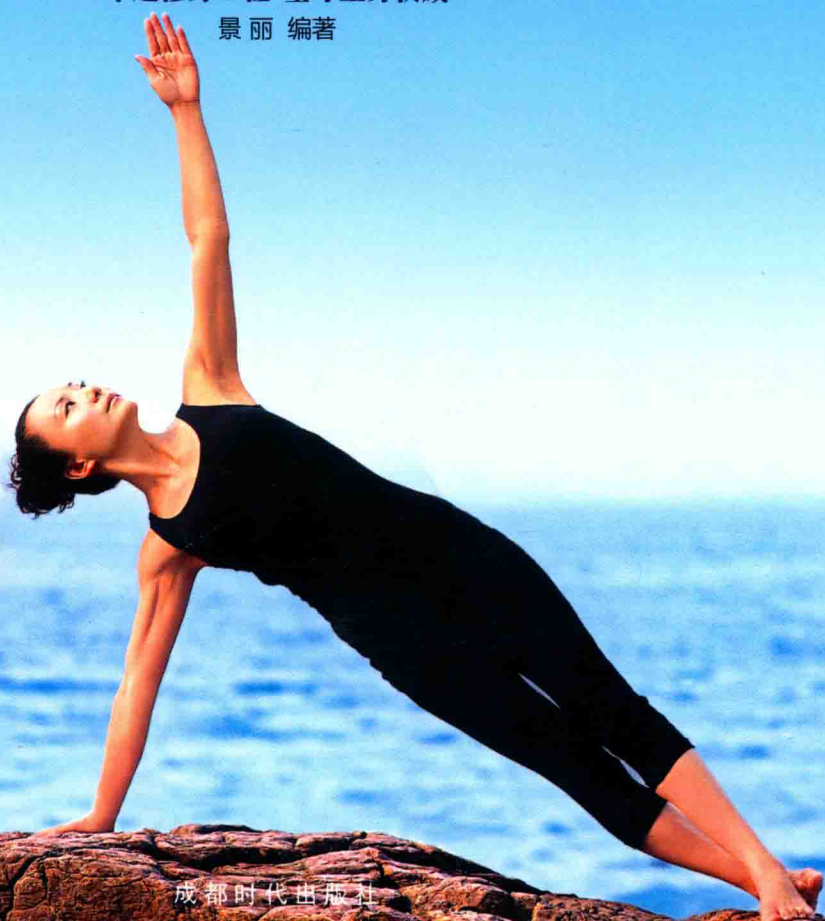
东方瑜伽6000年能量精粹 西方有氧运动尖端修身科研

现代医学理疗成果 世界塑身运动第一强

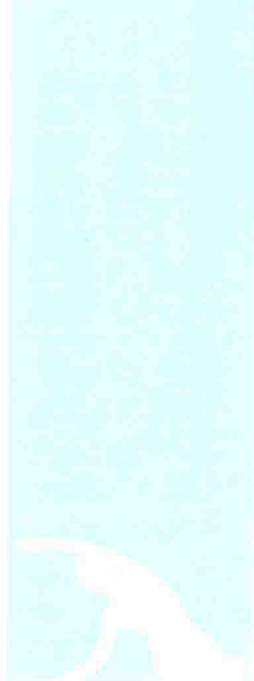
卓越修身工程 全球塑身权威

景丽 编著

高清
DVD9
200分钟
超大容量



成都时代出版社



10天身心焕然一新 你值得拥有！

景丽 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

景丽强效塑身普拉提斯 / 景丽编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5464-0491-2

I. ①景… II. ①景… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 183837 号

景丽强效塑身普拉提斯

JINGLI QIANGXIAO SUSHEN PULATISI

景丽 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	11
字 数	300千
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0491-2
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

CONTENTS

目录

Strong Effect Body-building

普拉提斯风尚

1. 普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式 Pilates——A Sport from Trench.....06
2. 改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯 Lifelong Enounce of Beauty——Pilates...12
3. 普拉提斯进行时 Practice Communication.....174

普拉提斯科学

1. 核心肌群——普拉提斯的主角 Core Muscle Group——the Focus of Pilates.....18
2. 脊椎——延缓肌体衰老的密码 Backbone——the Secret to Stave Caducity...20
3. 普拉提斯呼吸法 How to Breath in Pilates.....21
4. 普拉提斯的基础概念 Basic Concepts of Pilates.....24
5. 普拉提斯的运动守则 Pilates Sport Rules69
6. 普拉提斯与其他运动比较 Compare with Other Sports.....126
7. 普拉提斯的精髓——六大原则 Six Principles, the Soul of Pilat.....172

普拉提斯课程

PART1 普拉提斯初体验 初级课程.....30

Elementary Pilates, Your First Experience

第一套 Suite One.....31

骨盆旋动 仰卧脊椎旋转 胸部抬起 胸部抬起旋转 单双腿抬起
单腿绕圈 卷曲上提 脊柱前伸

第二套 Suite Two.....52

一百次（初级） 拉身体（一） 拉身体（二） 猫式伸展 全身卷球
划船 脚部力量 双腿伸展

PART2 渐入普拉提斯佳境 中级课程.....73

Entering the Most Pleasure Stage of Pilates

第一套 Suite One.....74

抬膝至胸	抬膝至身侧	大腿伸展	转颈	单腿后踢
双腿后踢	锯齿	拉颈	单腿伸展	

第二套 Suite Two.....92

肩桥预备式	开瓶式旋转	上下侧踢	前后侧踢	侧踢——转小圈
前置支撑	后置支撑	游泳	一百次（中级）	海豹
单腿伸直	十字交错	双腿伸直	拔瓶塞	侧踢——双腿互拍
单腿难度动作	“V”形难度动作（一）	腿部运动	戳刺	

PART3 普拉提斯晋级挑战 高级课程.....128

Pilates Promotion Challenge

第一套 Suite One.....129

一百次（高级）	上拉腿	肩膀桥	肩桥式	超越卷动
折叠刀	蟹	天鹅下潜	半跪侧踢	

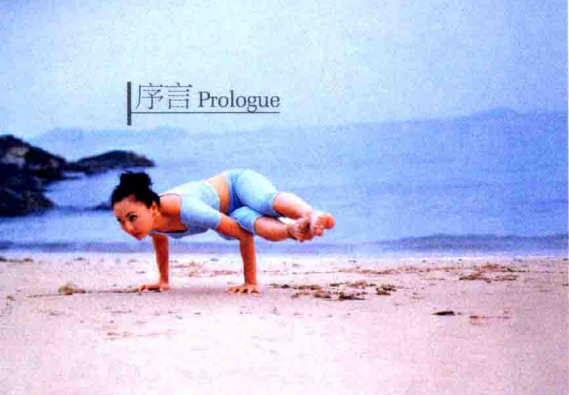
第二套 Suite Two.....144

侧踢——抬大腿内侧	美人鱼	侧弯	蛇	伏地挺身
双脚剪刀	腘绳肌伸拉（一）	腘绳肌伸拉（二）	摇摆	
倒踩脚踏车	侧踢——大剪刀	臀转圈	回力棒	下拉腿
侧踢——抬双腿		侧踢——踩脚踏车	“V”形难度动作（二）	
平衡控制	扭身	侧踢——腿划圈	“V”形难度动作（三）	



10天身心焕然一新 你值得拥有！

景丽 编著
成都时代出版社



Fashionable

The Best Sport for Body-building

时尚普拉提斯 塑身最好的运动

我为什么选择普拉提斯？

作为一名专业瑜伽导师，是什么原因让我在繁忙的瑜伽教学生涯中，再抽出时间、精力和热情来“移情”于另一种运动呢？“景丽老师也在追赶时尚吗？”年轻的学员们往往会有这样那样的疑问。实际上，与普拉提斯的第一次邂逅发生在10年前的香港，一位来自好莱坞的明星私人教练向我们展示了普拉提斯的全套动作，并告诉我们，这就是好莱坞女明星最热衷的塑形运动，麦当娜、莎朗·斯通、朱丽娅·罗伯兹都用这种运动来保持完美身材。当时吸引我的倒不是这点，而是他的一句话：“普拉提斯其实就是西化了的瑜伽，是塑身瑜伽的升华版。”

这坚定了我到美国研修普拉提斯的决心，并在2003年正式将它带到我的塑身瑜伽课堂中。经过几年的坚持修习和教学，我自己也成为最大的受益者：虽然我有着运动员的高挑身材和瑜伽赐予的非凡柔韧性，但身材离“完美”还是有一定距离，经过普拉提斯对全身每个部位的精雕细琢，我才有自信在年逾40时站在健康小姐大赛的舞台上并折桂。另外，普拉提斯对人体核心肌群的力量训练，还有助于我挑战印度瑜伽学院教授的那些难度系数为40以上的超难体位法，因为瑜伽体位法越练到后面，越需要力量，这也是为什么印度的瑜伽大师多为男性的缘故。

那到底什么是普拉提斯？它与瑜伽的区别在哪里呢？普拉提斯是德国人约瑟夫·普拉提斯在瑜伽的基础上，融入芭蕾舞、健美运动、体操甚至中国的太极等东西方运动精粹发展而来的精准塑形运动。与着重于呼吸、冥想和心灵净化的东方瑜伽相比，它更纯粹地把注意力放在我们身体本身，所以能更迅速以及准确有效地解决生理疼痛，改善不良体态，增强身体的敏感性和柔韧度，更重要的是能快速雕塑出修长紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹及臀部的肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效。

总的来说，瑜伽是先有心灵层面的修炼，再衍生出外在身体上的变化；普拉提斯则是以锻炼身体为目标，在身体强健的前提下再起到缓解心理压力、平复情绪的作用。而且普拉提斯的动作相对瑜伽来说更简单，它没有那么多复杂的体位法，二

十多个基础程式非常易于掌握，而且可以借助哑铃、抗力球、弹力带等辅助物，形式上更加灵活多变，对于工作繁忙的都市人来说，普拉提斯是最直接和有效的选择。

你为什么选择普拉提斯？

有人说女人对于什么事情都只有三分钟热度，除了爱情和减肥。然而对于某一个男人和某一种减脂塑形的办法，如果长时间看不到成效，我们也会厌倦。

约瑟夫·普拉提斯说：“上十节普拉提斯课你会感觉到分别；上二十节课你会见到分别；上三十节课你会得到一个全新的身段。”

普拉提斯的强大功效无需亲身验证，明星云集的好莱坞已是普拉提斯的见证地：麦当娜47岁高龄仍能狂舞得益于普拉提斯；安吉丽娜·茱丽“劳拉”般的魔鬼身材也是普拉提斯的功劳；查里兹·塞隆凭借《女魔头》捧得奥斯卡金人之后急速瘦身，坦言普拉提斯是最好的帮手……普拉提斯塑身榜上的明星不胜枚举，她们艳光四射的形象就是最好的例证。

普拉提斯的强大功效也需你来亲身验证。刚柔并济的运动新体验！急速强效瘦身的超惊喜，让你瘦不停；强攻身体尺寸，Keep Fit决不反弹。精彩一星期即能呈现！

塑身之后更要“有型”！拉长脊椎，纠正体态，自然“高人一等”！修长肌肉，使你看起来更加苗条，身体线条更加优美流畅！提升气质，如练过芭蕾舞般优雅脱俗！

选择之后……

21世纪什么最贵？当然是好身材！普拉提斯让你轻松拥有！海滩身材、比基尼身段，在刻板的职业套装下显山露水，在大胆热辣的时尚装扮下抢尽风头。

在希腊古语里普拉提斯（PILATES）的意思为“午后的甜点”，但是具有强效塑身作用的现代普拉提斯运动让你享受生活的甜蜜：

性感肩胛+曲线背肌+平坦美腹+浑圆翘臀+修长美腿+健康脊椎+优雅气质……



普拉提斯风尚

1. 普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式 Pilates——A Sport from Trench·····06
2. 改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯 Lifelong Enounce of Beauty——Pilates··12
3. 普拉提斯进行时 Practice Communication·····174

普拉提斯科学

1. 核心肌群——普拉提斯的主角 Core Muscle Group——the Focus of Pilates·····18
2. 脊椎——延缓肌体衰老的密码 Backbone——the Secret to Stave Caducity·····20
3. 普拉提斯呼吸法 How to Breath in Pilates·····21
4. 普拉提斯的基础概念 Basic Concepts of Pilates·····24
5. 普拉提斯的运动守则 Pilates Sport Rules ·····69
6. 普拉提斯与其他运动比较 Compare with Other Sports·····126
7. 普拉提斯的精髓——六大原则 Six Principles, the Soul of Pilat·····172

普拉提斯课程

PART1 普拉提斯初体验 初级课程·····30

Elementary Pilates, Your First Experience

第一套 Suite One·····31

骨盆旋动 仰卧脊椎旋转 胸部抬起 胸部抬起旋转 单双腿抬起
单腿绕圈 卷曲上提 脊柱前伸

第二套 Suite Two·····52

一百次（初级） 拉身体（一） 拉身体（二） 猫式伸展 全身卷球
划船 脚部力量 双腿伸展

PART2 渐入普拉提斯佳境 中级课程.....73

Entering the Most Pleasure Stage of Pilates

第一套 Suite One.....74

抬膝至胸 抬膝至身侧 大腿伸展 转颈 单腿后踢
双腿后踢 锯齿 拉颈 单腿伸展

第二套 Suite Two.....92

肩桥预备式 开瓶式旋转 上下侧踢 前后侧踢 侧踢——转小圈
前置支撑 后置支撑 游泳 一百次（中级）海豹
单腿伸直 十字交错 双腿伸直 拔瓶塞 侧踢——双腿互拍
单腿难度动作 “V”形难度动作（一） 腿部运动 戳刺

PART3 普拉提斯晋级挑战 高级课程.....128

Pilates Promotion Challenge

第一套 Suite One.....129

一百次（高级） 上拉腿 肩膀桥 肩桥式 超越卷动
折叠刀 蟹 天鹅下潜 半跪侧踢

第二套 Suite Two.....144

侧踢——抬大腿内侧 美人鱼 侧弯 蛇 伏地挺身
双脚剪刀 腘绳肌伸拉（一） 腘绳肌伸拉（二） 摇摆
倒踩脚踏车 侧踢——大剪刀 臀转圈 回力棒 下拉腿
侧踢——抬双腿 侧踢——踩脚踏车 “V”形难度动作（二）
平衡控制 扭身 侧踢——腿划圈 “V”形难度动作（三）

| 普拉提斯风尚

Pilates

A Sport

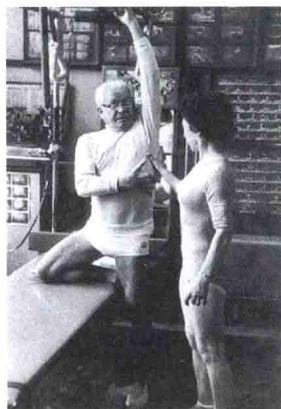
From Trench 普拉提斯
——从“战壕”里走出的运动方式

快乐的第一条件是身体健康，我们对身体健康的理解是达到并保持身体与健全的思想相统一、充沛的自然运动能力、愉快并从容地完成日常生活中繁多的任务。

——约瑟夫·普拉提斯



△约瑟夫·普拉提斯的强健体魄。



△约瑟夫·普拉提斯在仪器上演示动作。



△约瑟夫·普拉提斯指导学员练习。

好莱坞明星至爱、
80年前始于德国的精准塑形运动，
这就是普拉提斯——
东方瑜伽与西方芭蕾的完美邂逅。
更融入舞蹈、体操、健美运动的精粹，
将呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合，
动静结合、张弛有度、深层燃脂、精准控制，
像好莱坞明星、舞蹈演员、超级名模一样雕塑优美线条。
打造身材紧实的超完美比例，培养优雅明星气质，
让身体和心灵一起获得彻底放松，
无限伸展你的美丽与活力！

普拉提斯运动的创始人Joseph Pilates (约瑟夫·普拉提斯) 1880年在德国的杜塞尔多夫出生。童年时体弱多病，患有佝偻、哮喘及风湿病，小时候的患病经历使他的童年充满了灰暗。无法直立的背部，以及长期因风湿疼痛的双腿，成了他与伙伴们一起进行户外活动的障碍，甚至还使他成为众人嘲笑的对象。他无法忍受他人同情的目光，于是立志努力锻炼以强身健体。为了克服这些疾病，他曾进行健美训练、体操等各类运动，并研习东西方不同类型的运动方法。从14岁开始，在医生的帮助下，约瑟夫·普拉提斯以他顽强的毅力克服了身体的病痛，参加了大量的体育锻炼，而且在滑雪、跳水、体操等多项运动中都达到

[时尚普拉提斯新鲜5变]

随着时间的推移，普拉提斯也衍生出许多不同的类型。在美国，人们已经不能满足于简单、基础的普拉提斯运动，于是许多健身中心开始对这一运动进行创新。下面介绍的5种普拉提斯运动形式，都提取了普拉提斯运动的核心，辅之以新的训练技巧，这两者“联姻”的成果则是全新的、效果卓著的！

现在，就让你充分感受一下普拉提斯扑面而来的流行气息！

① 直立普拉提斯

■区别于传统之处：变传统的垫上动作为直立姿势，并且常常在一条腿站立时完成。

■益处：这是健美腿部与臀部的好办法。纽约Physical Mind研究所所长琼·布蕾贝特说：“把身体

了惊人的造诣。他将东、西方的养生方法，如瑜伽、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后，佐以自己设计的仪器及运动技巧，创造出了普拉提斯的雏形。在那个时候，约瑟夫只是称他自创的那一套方法为“控制学”。

就因为童年不堪回首的记忆，约瑟夫·普拉提斯一生都十分重视身体的健康，有人甚至开玩笑地说约瑟夫的一辈子就是埋头研究如何把自己锻炼得更健康。但是约瑟夫很快意识到，他的“控制学”实际上能帮助更多和他一样的人。

1914年，战争在欧洲爆发，当时住在英格兰的约瑟夫·普拉提斯，正在向英国侦探传授自卫防身术。后来他和其他侨居于英国的德国人一样都受到了拘禁，被安置在一所集中营里。集中营里的情况可想而知，糟糕的饮食、恶劣的环境、几乎为零的医疗条件，约瑟夫·普拉提斯不自觉地担当了医生及保健师的角色。

约瑟夫·普拉提斯通过教授自己发明的健身方法为集中营里的病患者进行康复练习，还组织集中营里的体弱者进行日常的身体锻炼。通过练习，他们的身体状况得到了很大的改善，他也因为给集中营里的人们带来很大帮助而受到了尊重和爱戴。况且他的方法是那么的有效，使他的同胞们在战争中健康而顽强地生存了下来。那个时候，一次毁灭性的流感肆虐全球，夺去了5000万人的生命，可是在约瑟夫·普拉提斯所在的集中营内，却奇迹般地没有受到流感的袭击，这完全得益于约瑟夫·普拉提斯用他的独特训练方法。

战争结束以后，关在集中营的人们都回到自己的应属之地，而约瑟夫·普拉提斯独特的锻炼方法以及他的名字也被口口相传到了各个地方。他受到德国政府的特别邀请，对在战争中受伤的德国士兵进行康复指导，还对现役军人进行特别训练。但是约瑟夫·普拉提斯并不满足于自己的成绩，他天生是个坚韧的、勇于进取的人，他把自己的目光投向了更广阔的天地。

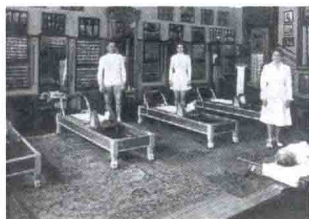
的重心放在一条腿上，可以锻炼下肢的全部肌肉，并且启用腹肌来增加平衡性。”在直立时做动作还可以提高你的平衡性和敏捷性。

■**锻炼方法：**转腿运动（锻炼腿部、臀部和腹部的肌肉）。两脚分开，与胯同宽，手臂伸直上举，手掌相对。右脚绷直，右腿抬起，与左脚呈45°角。右脚脚尖沿顺时针方向划3个圆圈，保持胯部平衡。然后沿相反方向再划3个圆圈。完成后，右脚收回地面。然后将右腿向右侧抬起，这次脚背弯曲，再沿两个方面划圆圈。收回右脚，然后左脚重复以上动作。

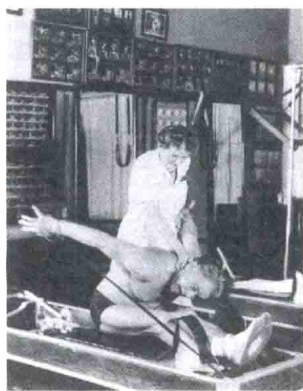
② 健身球芭蕾普拉提斯

■**区别于传统之处：**在健身球上的动作。

■**益处：**有益于塑造腹部、胯部、臀部及下腰部的肌肉。健身球芭蕾的创始人莉斯·格蕾斯说，由



△约瑟夫·普拉提斯位于纽约的第一个普拉提斯工作室



△约瑟夫·普拉提斯夫妇

1926年对于约瑟夫·普拉提斯来说是至关重要的一年。在这一年里他完成了人生中的两个大转折：第一，他踏上了美利坚这片土地，他的理想、他的事业在这里扎根发芽、开花结果；第二，在前往美国的途中，约瑟夫与当时还是护士的卡娜（Clara）一见钟情。不久以后，两个人走进了婚姻的殿堂。在此后的几十年里，卡娜成为了约瑟夫事业和生活上的忠诚伴侣。

在美国，约瑟夫·普拉提斯组织了一批医学专业人员进行研究，以期为他的训练方法找到理论以及学术上的肯定。他的研究队伍十分庞大，其中包括几十位医师和他的妻子卡娜。他们做的研究使一种独一无二的对身体和精神的疗法应运而生——这就是“普拉提斯”。这个时候，才正式以约瑟夫·普拉提斯的姓来为它命名，因为当时约瑟夫·普拉提斯的名字就是一个响当当的金字招牌！此后，约瑟夫·普拉提斯建立了第一个推广普拉提斯的工作室。

到了20世纪30年代，普拉提斯的影响力扩展到了美国的演艺圈和舞蹈界。很多著名的舞蹈教练，例如 George Balanchine和Jerome Robbins都在练习普拉提斯。Martha Graham（马莎·葛兰姆），这位20世纪现代舞的先驱者专门到约瑟夫·普拉提斯工作室内去学习，利用普拉提斯运动发展了格雷厄姆舞蹈的技巧。很多芭蕾舞演员也选择普拉提斯作为自己日常训练的方法，芭蕾舞演员所需的强健有力但

于健身球不稳，你需要有良好的平衡性和协调性。

■**锻炼方法：**侧身运动（锻炼韧带、臀部和下背肌）。跪在地板上，身体右侧靠在一个大健身球上，伸出左脚以支撑身体，右腿仍然跪地。右手搭在球上，左臂弯曲，左肘放于脑后，扶住颈部。侧弯腰，努力用左肘去够左胯，当无法再接近时返回，共做8~12次。然后换另一侧做。

③ 弹力绳普拉提斯

■**区别于传统之处：**在普拉提斯动作中加入一条弹力绳。

■**益处：**这是锻炼胸部、背部和手臂的有效方法。在练习普拉提斯时，我们常常需要一台训练机，通过训练机上的绳索来完成一些动作。加入弹力绳，可以帮助我们模仿这些动作。

■**锻炼方法：**蜷身运动（锻炼腹肌、韧带、肱二头肌）。仰卧在地板上，双腿绷直，脚背弯曲。把

却柔韧、线条优美流畅的肌肉都能通过普拉提斯来实现。舞蹈演员经常会因为演出而使身体受这样或那样的伤，而这些伤通常会需要很长的时间才能痊愈，而普拉提斯独特的训练方法却能使舞者受伤的身体尽快复原。因此，美国的舞蹈协会很快普遍地接受了普拉提斯。普拉提斯这种运动方式被进一步流传开来，很多专业的运动员也用普拉提斯练习来避免运动损伤。

20世纪60年代，约瑟夫·普拉提斯推出了一套可以在垫子上做的徒手动作，不用任何辅助器械，就能达到改善身体机能、美化肌肉线条、改善体型的效果。从此，普拉提斯变得更简便、更容易实行，这为它的进一步传播创造了条件。纽约当时最著名的芭蕾舞团的舞蹈指导乔治·巴兰钦，直接把演员送到约瑟夫·普拉提斯的工作室进行培训，由他指导的著名舞蹈作品《七宗罪》就结合了普拉提斯的垫上操的动作。

20世纪90年代，普拉提斯开始在医学理疗领域中流行起来。很多理疗师将普拉提斯运用于理疗的各个领域，其中包括伤后肌肉活动能力的复原、延缓老年人身体机能退化、治疗慢性疼痛等等。到今天，很多理疗师在复健系统中运用普拉提斯。

经过半个多世纪的发展，普拉提斯已演化为一个名词，泛指所有运用普拉提斯动作来锻炼的课程。它经过改良渐渐发展成塑身美体、优化气质、缓解病痛、舒减压力的时尚养生运动。

现代人的生活形态和健身意识不断更新，体育健身参与者的人口结构、性别年龄层次在发生巨大的变化。而传统的高强度、竞技性和对抗性的锻炼方式正在悄然退居二线，类似普拉提斯、瑜伽、太极等强调身心健康的温和文雅型运动正引导新的健身风尚。从1998年至2002年，健身类运动下降最大的项目是台阶器运动（下降23%）、北欧滑雪器材运动（下降26%）以及有氧健身车运动（下降38%）。与之相比，普拉提斯、瑜伽的练习人群不断壮大。

弹力绳绕在脚上，两手抓住弹力绳的两端。深吸气，努力将肚脐贴向脊柱。深呼气，肱二头肌收缩，双手向胸部抬起，同时将脊背一点一点翘起。深吸气，然后在慢慢躺回地板的同时深呼气。深吸气，并将双手放下。以上动作重复5~10次。

④ 大球普拉提斯

■区别于传统之处：用一个直径为20~30厘米的软皮球来完成动作。

■益处：双腿用力夹球可以塑造臀部、胯部和大腿内外侧的肌肉。将球垫在下背部，可以按摩酸痛的肌肉，还可将球撑在肋骨下，作为支撑。

■锻炼方法：转螺钉（锻炼腿肌、腹肌和韧带）。仰卧在地板上，用两脚的踝部夹住球。双腿抬起，直至与地面垂直。双腿慢慢旋转，在空中划盘子大小的圆圈，分别朝顺时针和逆时针方向各转10次，手心向下，放于身体两侧。在转腿时保持背部的平直。

2000年普拉提斯锻炼者记录的平均年龄是43.6岁，而到2002年平均年龄下降到了35.1岁。近几年来，它更是日趋朝向年轻态发展。时至今日，单在美国，普拉提斯的练习队伍已经发展到了900万人！相信会有越来越多的人投身于这项运动。

普拉提斯之势愈演愈烈，逐渐蔓延到世界各地，大洋彼岸的中国也感受到了普拉提斯热浪带来的气息。早在20世纪80年代末期，普拉提斯就已被英国人带到了香港，并逐渐被香港演艺圈的众星所接受，成为他们塑身、减压的新方式。在当时的香港，练习普拉提斯被认为是一件非常时髦的事情。90年代初期普拉提斯正式登陆中国内地，但是它是作为一项康复理疗手段被上海的医院引进的，所以中国内地的人们对普拉提斯最初的了解是从一大堆的普拉提斯辅助器械开始的。随着时代的发展，普拉提斯作为一项时尚健身运动悄然入主健身房，专业的普拉提斯教练也应运而生。于是像在其他国家一样，普拉提斯迅速被中国大众接受。

好的东西经过时间的洗礼，影响力当然会越来越大。现在国内的健身房都开设了相应的普拉提斯课程，并已形成了庞大的练习群体。我们的教练们也不断地对外交流，到美国去学习。但是我们也该看到：中国的普拉提斯运动还处在刚刚起步的阶段，就像一张白纸，我们可以通过借鉴和吸取欧美国家推广和发展这项时尚运动的经验，为更多人带来美丽与健康的身心！

⑤ 剧烈普拉提斯

■区别于传统之处：以稍快的节奏来完成动作。在许多动作中加入BOSU球（一种运动器械，形状像半个皮球。平底，可平稳地放于地上）。

■益处：这是对腹肌的绝佳锻炼，保持这种节奏的难度较大。由于BOSU球面不稳，在上面做动作变得更难，加大了锻炼的幅度。

■锻炼方法：剧烈挑战（锻炼腹部、背部、大腿内外侧肌肉）。坐在BOSU练习器上（或地上），尾骨找到平衡，双臂前伸，与地面平行，膝盖蜷缩在胸前。慢慢将腿伸直，同时身体向后躺倒，腹肌紧张收缩。停留约呼吸两次的时间，然后再次将腿蜷缩至胸前。重复12次。身体保持“V”字形，双腿伸直，剪腿12次（即两腿上下交错摆动）。

| 普拉提斯风尚

Lifelong Enounce of Beauty ——Pilates

改变你一身 一生的美丽宣言
——普拉提斯

你选择运动，运动也选择你。

全民健身时代，

人人都在选择适合自己的运动方式，

不同的运动也在考验和挑选选择它的人。

你更适合什么样的运动？

动的？静的？强调韵律感的？

需要更强耐力的？竞技性更强的？

适合你的运动会维护你的健康，

也会让你在运动中的一举手、

一投足、一跑一跳、一颦一笑之间，

获得生命的喜悦和锻炼之后莫大的成就感！

不适合你的运动就会让你觉得辛苦疲倦，

为『动』所累。

选择任何人都适用的普拉提斯吧！

选择普拉提斯的七大理由：

- 风靡欧美、席卷全球、备受明星推崇的『有型』运动。
- 集合了瑜伽、舞蹈、体操、太极运动精粹的身体训练。
- 呼吸和动作的配合，能最大程度地释放压力。
- 唤醒深层肌肉，锻炼核心肌群，迅速燃脂塑身，特别是最容易堆积脂肪的腹部。
- 伸展脊椎、拉长韧带、改善脊柱生理功能，调整错误姿势，预防各类脊椎疾病。
- 增强肌肉的弹性和关节的灵活性，提高身体的平衡能力，降低运动受伤的概率。
- 动作流畅，看起来赏心悦目，也让你气质倍增。