

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
东方出版社
The Oriental Press

在伸展呼吸中放松，在刚柔结合中塑形
轻柔而曼妙的举手投足更利于减缓压力

[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth) 著
王怡璇 译

三 | 维 | 图 | 解 | 普拉提 减压书

Pilates Anatomy

风靡全球的自我运动保健书
世界上图片最精美的健身书



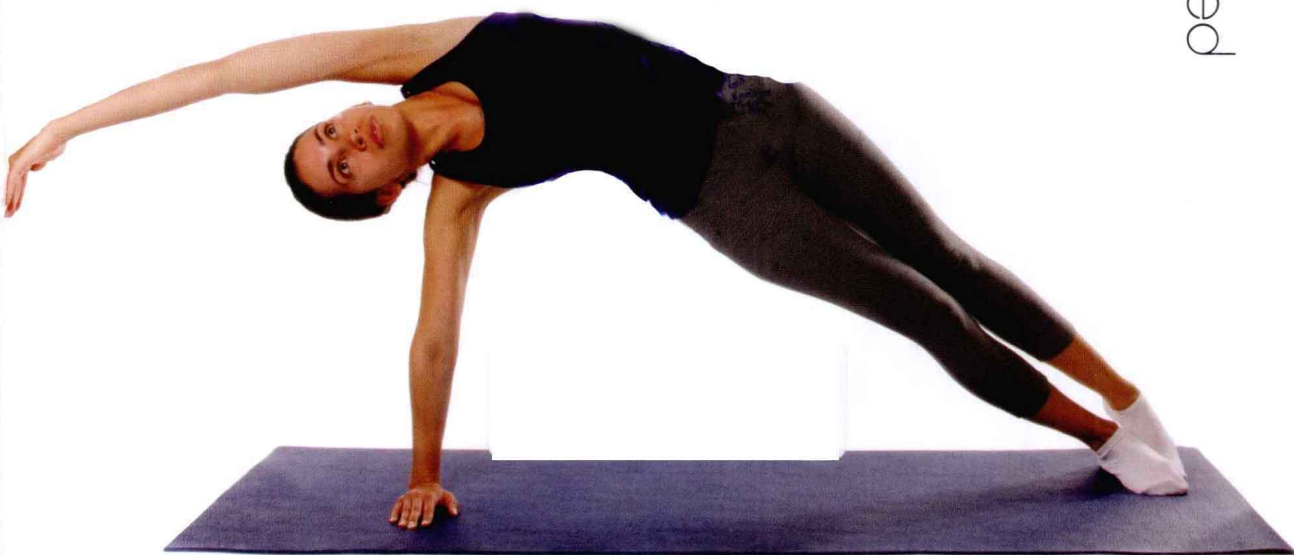
[美] 艾比·埃尔斯沃斯 (Dr. Abby Ellsworth) 著
王怡璇 译

Pilates Anatomy

普拉提减压书

三维图解

Moseley Road Incorporated



人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目（CIP）数据

普拉提减压书 / (美) 埃尔斯沃斯 著; 王怡璇 译. —北京: 东方出版社, 2012.12
(三维图解)

ISBN 978-7-5060-5375-4

I. ①普… II. ①埃… ②王… III. ①健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第224913号

Pilates Anatomy: copyright © 2009 Moseley Road Incorporated
Simplified Chinese Edition Copyright: 2012 ORIENTAL PRESS
All Rights Reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-1427号

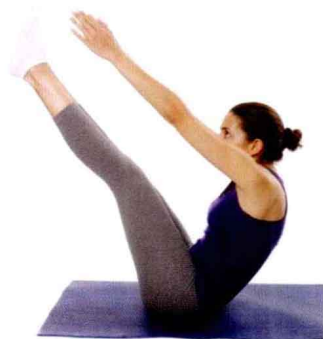
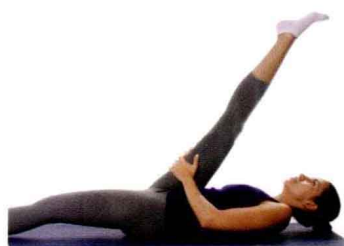
三维图解: 普拉提减压书

(SANWEI TUJIE: PULATI JIANYASHU)

作 者: [美] 艾比·埃尔斯沃斯
译 者: 王怡璇
责任编辑: 王 伟
出 版: 东方出版社
发 行: 人民东方出版传媒有限公司
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号
邮政编码: 100706
印 刷: 北京京都六环印刷厂
版 次: 2013年5月第1版
印 次: 2013年5月第1次印刷
印 数: 1—5000册
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 10
字 数: 175千字
书 号: ISBN 978-7-5060-5375-4
定 价: 43.00元
发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

目录 Contents



简介	1
普拉提法则	2
普拉提基础	6

伸展练习	10
大腿后侧肌群伸展	12
髂胫束伸展	13
髋屈肌伸展	14
四头肌伸展	15
跑步伸展	16
比目鱼肌伸展	17
梨状肌伸展	18
腰部伸展	19
脊椎伸展 I	20
三头肌伸展	21
背阔肌伸展	22
屈颈前弯伸展	24
侧弯伸展	25

分级练习	26
初级	
半卷曲式练习	28
小碎步式练习	30

侧抬腿预备练习	32
球式练习	34
脊椎伸展Ⅱ	36
脊椎旋转	38
脊椎下卷	40
背桥式练习Ⅰ	42
单腿画圆	44
百次练习Ⅰ	46
单腿伸展	48
双腿伸展	50
天鹅抬头	52
儿童姿势	54
平板式脊椎下卷	56
上体后仰	58
肌腱伸展	60
单腿平衡	62
风车式伸展	64
脚跟拍打	66
动作示范	68

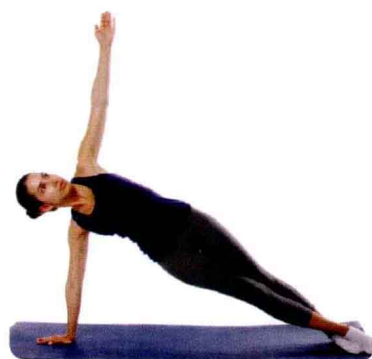
中级



平板式抬腿练习	70
单腿上踢式练习	72
海豹式练习	74
锯式练习	76
交叉转体	78
剪刀式练习	80

平行伸展 I	82
侧踢 I	84
传统侧抬腿	86
脚踏车式练习	88
卷坐起身	90
单腿后踢	92
平板式俯卧撑	94
翻滚式练习	96
美人鱼式练习	98
泳式练习	100
侧弯练习 I	102
背桥式练习 II	104
颈部提拉	106
百次练习 II	108
动作示范	110

高级



侧转体	112
侧踢 II	114
平行伸展 II	116
抓腿后翻	118
双腿后踢	120
短平板式练习	122
单腿下拉式练习	124
转臀运动	126
海豹拍脚式练习	128
侧弯练习 II	130

俯卧撑	132
侧抬腿	134
跪姿侧踢 I	136
腹斜肌下卷	138
背桥式练习 III	140
折刀式练习	142
螺旋运动	144
跪姿侧踢 II	146
平衡控制	148
星式练习	150
动作示范	152
特别鸣谢	154

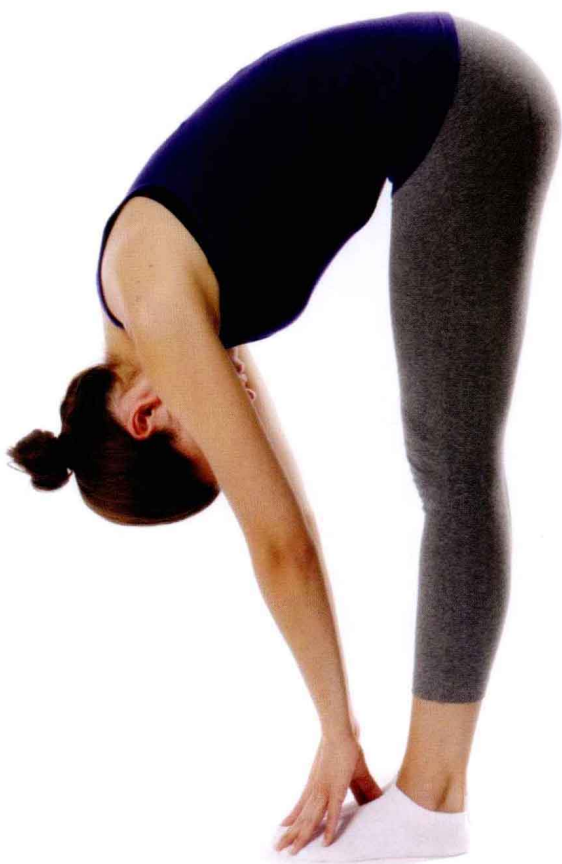
简介

自从乔瑟夫·普拉提（Joseph Pilates）于近一个世纪前开创出一套自成体系的身体调理法开始，普拉提便成为塑身与健身最受欢迎的方式之一。越来越多的人认识到，普拉提不仅是一种充满活力和有趣的塑身方式，而且还包含很多他们从不知道的身体奥秘。普拉提以六个原则为基础，为大量运动提供了无穷的可能性。当你翻阅这本书时，请记住，书中所呈现的运动只是普拉提这项运动的一个缩影。数以千计的运动与无尽的变化，使得普拉提可以根据每个人的需要轻松地设计运动计划。当然，不管运动计划如何设计，六个基本原则都是根基，必须遵守。

《三维图解：普拉提减压书》强调了一些被认为是“古典”普拉提训练基础的主要运动，这些运动为您提供练习普拉提所需要具备的基础，并帮助您在普拉提这项运动的道路上有更深入的发展。

本书的使用方式有很多种。做为新手，在练习较困难的动作前，您可能会将更多的注意力集中在基本原则。如果您已经具有良好的普拉提知识，就可以加入更多日常练习的动作。

书中的步骤讲解以及在练习中使用的肌肉解剖图，将引导您完成练习动作。每个练习都标有贴心提示，从而让您有针对性地加强身体特定区域的练习。本书的练习分为三大部分，初级、中级和高级，每个单元都有详细的运动步骤，以帮助您测试自己的普拉提进度。



普拉提法则

普拉提法则以强化你的“核心”或“中心”为目标（译者注：想象你的双肩和盆骨两端是一个盒子的四角，普拉提着重的是这个盒子，即核心或中心的强化），拉伸脊椎、增强肌肉强度并增加身体意识。遵循以下六个法则可以帮助你保证安全的同时获得这些益处。

1 控制法则

乔瑟夫·普拉提一开始称他创造的这套运动方式为控制学。由此可见，控制法则是这套运动系统的重点。的确，控制对于我们所做的每件事情而言都是重要的——特别是在普拉提垫上。在每个动作的开始与结束时，控制都显得尤为重要，因为垫上运动是通过由身体的重量与重力形成的反作用力来进行的。

在运动时，你对肌肉、姿势与速度的控制会对身体带来相应的成效并相对地保证你的安全。这一规则不仅适用于动作本身，在不同动作的转换上也适用。通过对控制原则的逐渐掌握，你的肌肉将会在整个运动中逐渐强壮与伸展，而且避免肌肉肥大。当在控制法则下运动时，你也在招集一些身体“小帮手”，我们将其称为辅助肌，用来协助身体肌肉间的相互合作。这些辅助肌是运动中保持身体协调与平衡的关键。

2 呼吸法则

你会不会发现自己在提重物或进行一个困难任务时会屏住呼吸？其实

屏息会增加肌肉与脊椎的压力并改变心律与血压。深而持续的呼吸对于流畅的运动、适当的肌肉平衡与健康的身体而言才是不可或缺的。

很多人不知道如何正确呼吸，结果仅使用了可用肺活量的一半。呼吸深浅是由许多外在因素造成的，如压力、吸烟和久坐等。学习如何正确呼吸是为了更健康的生活和增加肺活量。

受控制的呼吸是普拉提的核心理念，这个重点使它有别于其他形式的运动。如果你刚接触普拉提并对何时呼吸以及使用哪种方式呼吸感到困惑，记住这个基本原则：在练习最难的动作时呼气。

普拉提使用了三种主要的呼吸方法，每一种都有其目的与益处。当你对呼吸方式与练习动作变得熟悉时，你的身体会自然地选择最适合该运动的呼吸方式，因此，如果开始你觉得筋疲力尽且不确定该用何种方式呼吸时，请别担心。

手风琴式（侧式）或波浪式（腹式）呼吸

将双手分别放在肋骨两侧。深

吸一口气，同时让双手向两侧扩展（在两手中间位置制造出一个大空隙），然后呼气，慢慢地缩小胸腔使双手靠近。将肺部所有气体排出后，用手抚摸你的腹部肌肉，让它起到一个协助的作用。重复该动作，练习胸腔侧向扩展。在这一过程中，肋骨要维持稳定，同时躯干保持平衡。

扣击式呼吸

扣击式呼吸是指吸气时要平缓且

深，而呼气时则“扣击”（阻抗）一下。具体是，在呼气时，你可以感觉到腹部强迫空气从肺部呼出，这时你可以发出嘘、嘘的声音。扣击式呼吸主要运用在“百次练习”中。

均衡式呼吸

这个技巧可以使你在呼吸时不移动身体的任何部分，并且胸腔或胃部也不会有太大的起伏。



③ 流畅法则

普拉提的精髓，是让身体在控制法则下精准自由地运动，以增强关节与肌肉的柔软度，进而让身体以均匀的节奏移动和拉伸。协调流畅的动作整合了神经系统、肌肉与关节，并且使身体以平稳而动态的方式运动。

④ 精确法则

精确法则将控制法则与运动的空间意识结合在一起。每个动作的开始与结束都是最重要的。在整个运动过程中，所有的练习都要求身体的位置能被精确定位。这项原则是整个普拉提系统中最重要的一個——精确法则将帮助你从运动中获得最佳效益，并且使你免受伤害。

⑤ 集中法则

肚脐向脊椎方向内缩是促使腹部深层肌肉运动的最佳方式。这些深层肌肉是找到你的中心位置并帮助你在每个练习中维持适当的稳定性的关键。一旦你的中心位置被“启动”，你就可以在每个运动中以受控制的状态准确地移动。

⑥ 稳定法则

大多数普拉提垫上运动聚焦于躯干的稳定性。稳定性的获得是通过允许身体的一个部位移动而限制或避免身体的另一部位移动达成的。为了达到稳定的目的，你必须启动核心肌以防止脊椎移动。这就需要你的手臂与腿部遵循精确法则，从而形成一个稳定的表面，在此表面上身体的其他部位可以自由移动。



基本必备品

普拉提最棒的地方在于，你不需要成为高级健身房会员或购买高科技器材便能达到绝佳的效果。虽然许多普拉提运动需要用到健身球、弹力带和其他特别器材，但你真正需要的是一套舒适的衣服、一个健身软垫和一个可以让你伸展的空间。

软垫

在运动过程中，保护脊椎是重点，因此要在软垫、厚得足以缓冲或支持脊椎骨的垫子上运动。普拉提垫一般价格都不贵，很容易就能买到，当然你也可以在厚地毯或能够折叠的长毛毯上运动。

服饰

运动服的选择很重要，以舒适合身为主，紧身裤、瑜伽裤、伸缩短裤和背心或上衣都是不错的选择。紧身服能够让你较清晰地看到肌肉的运动，随意飘动的衣服会阻碍运动。衣服上不要有钮扣或其他硬物，因为没有人会希望在身体卷曲或翻滚时感觉到金属物刺进或硌到背部！至于女性，前扣式的运动胸罩或有衬垫的运动上衣远比一般后扣式胸罩舒适。

普拉提传统上是赤脚进行，但是如果你是在健身房或健康俱乐部锻炼，要注意，基于卫生方面的考量，许多场地禁止赤脚。这时，可以选择穿一双袜子——大多是避免在软垫上滑动的袜子。



普拉提基础

除了普拉提的六个核心法则之外，还有一些你需要不断回顾的基础知识与身体姿势。花些时间记住这些术语，以避免不熟悉的用语或姿势分散你的注意力。与六个核心法则一样，将这些基本概念牢记在心对于热身与运动的所有阶段都是有帮助的。保证你的脊椎与腹部正确地参与运动，保证每项运动以适当位置开始和结束，这些都会对身体带来好处。

仰卧姿

采用仰卧姿，必须保持背部平躺。



俯卧姿

采用俯卧姿，要求腹部着地躺平。



脊椎居中

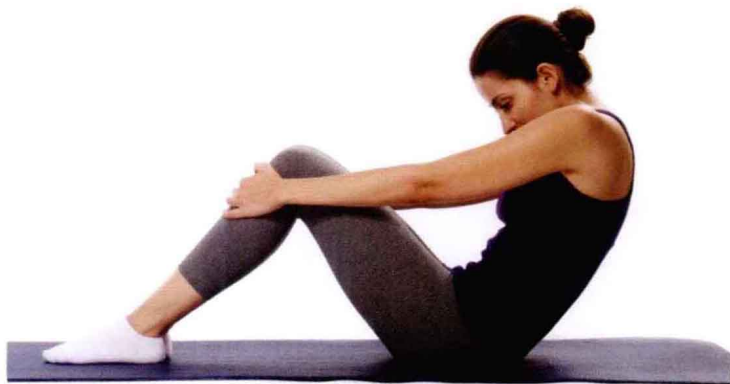
保持脊椎居中意味着维持脊椎的自然弧度。把双手放在耻骨和髌骨的三角位置上可使骨盆居中。

拉伸

拉伸使身体部位尽可能地延展，以创造出更多的活动范围。

C曲线

“C”描述的是当你弯曲上半身时背部或脊椎所形成的轮廓。这个姿势能使脊椎周围的肌肉得到伸展。



腹部收缩

收缩腹部就像拉紧运动裤的松紧带一般。此动作要运用到四块腹肌，它们用来压缩腹腔壁以及帮助支撑背部。



平衡点

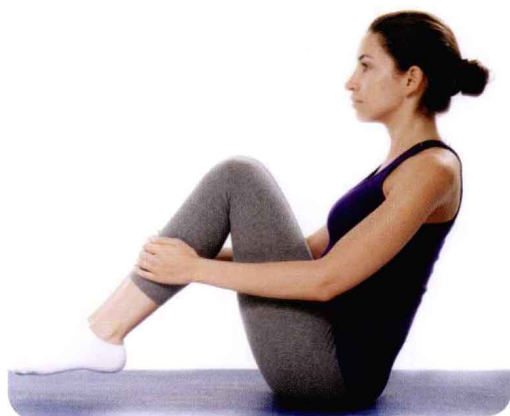
平衡点就是当双脚抬起、手臂放在小腿部位或悬空时，身体能以骨盆为平衡点保持坐立的状态。

连结启动

连结启动是指一次移动身体的一个部位，其他部位保持不动。这个术语最常指脊椎和脊椎上下卷动的动作。

脊椎堆叠

脊椎堆叠是指从躯干（肩部或臀部）的一部分开始，使脊椎向前弯曲或向上挺直，每次只堆叠一个脊椎骨，直到脊椎一个个向下或向上叠齐。



双脚平行与外展

双脚平行是指两脚相邻对齐。双脚外展时脚跟并拢，脚趾向外远离身体。臀部向外转动使双脚向外转。



垂直屈膝

当以仰卧姿平躺时，双脚抬起，臀部与大腿、大腿和小腿均呈90度弯曲，让双腿看起来像放在桌面上休息一般。小腿应该与地面平行，脚趾悬空向上指。

反向力

在普拉提中，反向力是指在体内创造阻力的能力，通过推动自己或是抵制某一移动动作来实现。



伸展练习

充分的准备是保证练习者有个安全、有效以及满意的健身运动最重要的事情之一。对于任何一项运动来说，热身与肌肉伸展都是不可或缺的。在普拉提运动中，适当的热身练习可以使运动效果事半功倍。因本书中的练习常常需要在一段连续的时间里使用特定的肌肉，因此练习者都会希望全身肌肉尽可能地做好准备并富有弹性。由这些伸展动作开始，是学习并强化普拉提六大核心法则的绝佳方式。热身时，在训练每块肌肉与进行每个动作中，试着保持与本书中练习者相同的专注与精确的动作。不久后你就会发现这些练习和运动对肌肉所产生的影响，同时你的身体也将更加柔软、苗条。

