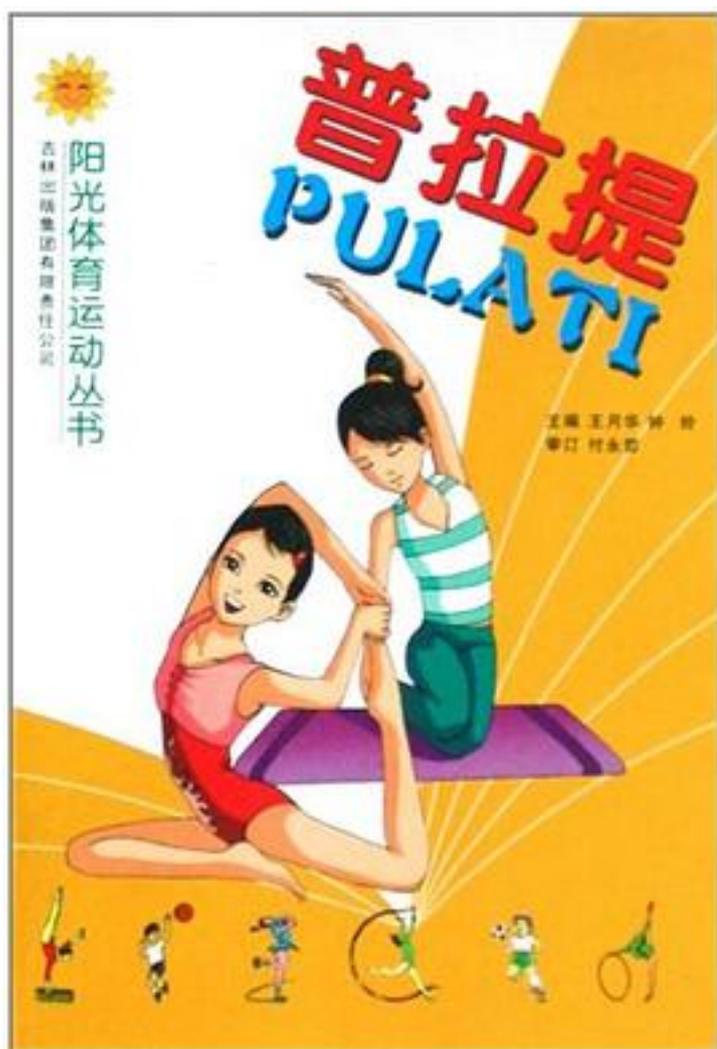


普拉提



[普拉提_下载链接1](#)

著者:吴振巍

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787564406516

《普拉提》内容简介：动作简介：每一个普拉提动作都会有一个简单的介绍，包括对初学者的建议、练习的益处、动作步骤和重复次数，以及练习中容易忽略的问题等，其中每一个转换的步骤都会有一个相应的配图。动作一览图：在《普拉提》中包含了大量的动作图片，在每个普拉提动作讲解的最后一栏设置了动作一览图，用来帮助你理解以及练习《普拉提》中列举的动作。在理解和掌握各个步骤演示图的动作后，可尝试对着“动作一览图”连贯地练习。动作变化：在《普拉提》中包含了普拉提传统的基本动作，而实际上每一个练习者的身体条件和要求都会有所不同，在“动作变化”中包含了各种衍生动作、“难度调整”（意为难度降低的变化练习）、“难度升级”，以及普拉提“辅助器材”在这个动作中的应用，对于大部分动作变化我们都有一个相应的配图以帮助你更好的理解文字讲解。想象技巧：这部分内容是普拉提教学和练习极其重要的组成部分，很多难以掌握的动作，通过练习者加入适当的想象，往往对于普拉提练习产生意想不到的效果。

作者介绍:

左右普拉提培训中心主要创建者，培训总监；美国Balanced Body University在亚洲认可之国际注册普拉提培训导师，中国区培训推广人；美国运动医学会ACSM注册健康健身专家HFS；北京2008奥运会特聘私人教练。拥有十四年的丰富授课经验，擅长多种健身项目的研究与应用，包括普拉提、康复后体适能、瑜伽、高尔夫功能训练等。开创中国第一个高尔夫普拉提功能训练中心，权威高尔夫杂志《高尔夫大师》的功能训练专栏作者，曾指导梁文冲、廖贵明等中国顶级职业球员，被国内健身权威杂志《健与美》列入中国百位最具影响力的教练之一。

目录: 第一章 普拉提介绍 一、什么是普拉提 二、练习普拉提的益处 三、普拉提前世今生 四、普拉提与其他健身运动的区别 五、普拉提与瑜伽的异同 六、普拉提训练系统的分类 七、普拉提的针对人群 第二章 普拉提的理论概述 一、普拉提的原则 二、普拉提基础解剖 三、身体姿态排列和机能评估 四、普拉提入门术语和基本练习 五、普拉提运动技巧的原则 第三章 生活中的普拉提 一、健康，从改变姿态开始 姿态与我们的关系 坐姿 电脑操作 站立 驾驶 行走和跑步 举臂 搬重物 二、身体单侧运动的平衡调整 三、日常辅助练习 背壁站立Standing 站立平衡Standing Balance 足脚尖行走Walk Through the Feet 收缩骨盆底肌Pelvic Floor Control 收缩腹部Abdominal Control 肩颈伸展和放松Neck and Shoulder btretch and Release 颈肌强化Neck Strengthen 向下卷动Roll Down 平板支撑：Plank 上推撑起1 Push up 1 上推撑起2 Push up 2 上推撑起3 Push up 3 第四章 在家练习普拉提 一、练习前的准备工作 二、练习频率 三、选择什么时候练习 四、每次练习的时间长短 五、与同伴一起练习 六、在家练习的安全注意事项 七、如何设计自己的普拉提家中练习课程 八、普拉提家中训练计划样本 第五章 普拉提垫上动作及辅助 器材练习方法 一、体式动作的基本类型 二、普拉提垫上常用辅助器材的介绍 三、普拉提垫上动作 入门动作 Ice Breaker 背壁运动系列Wall Series ①背壁站立Standing ②双手划圈Arm Circle ③向下卷动Roll Down 普拉提式起蹲Pilates Squat 单腿平衡Single Leg Balance 骨盆活动系列Pelvic Series 骨盆倾斜Pelvic Tilt “打字机” Typewriter 骨盆侧倾Hip Dips 8字旋髋Figure Eight 单膝下放Knee Drops 单膝滑行Knee Slides 半程背部卷动Half Roll Back 平板支撑Plank 俯身单腿上提Single Leg Extension Prone 初级动作For Beginners 行军踏步Marching 四足游泳Opposite Arm and Leg Reach 卷腹抬起Chest Lift 卷腹旋体Chest Lift With Rotation 百次拍击The Hundred 骨盆卷动Pelvic Curl 长躯席卷Roll Up 单腿划圈Single Leg Circles 反向卷腹Roll Over Prep 滚动如球Rolling Like a Ball 单腿伸展Single kg Stretch 双腿伸展Double Legs Stretch 脊椎前伸Spine Stretch Ferward 仰卧脊椎旋转Spine Twist Supine 侧卧抬腿1 Side Leg Lifts 1 侧卧抬腿2 Side Leg Lifts 2 侧卧单腿划圈Side Leg Circles 俯身提臀Heel Squeeze Prone 天鹅宝宝Baby Swan 中级动作For Intermediate 足尖点地Toe Taps 肩桥预备Shoulder Bridge Preparation

单腿朝天Single Straight Leg Stretch 双腿朝天Double Straight Leg Stretch 直背起桥Fiat Back Bridging 十字交叉Criss Cross 半程侧斜卷动Obliques Rcll Back 旋体拉锯Saw 分腿滚动Open Legs Rocker 空中瓶塞Corkscrew 天鹅翘首Swan 蛙泳式Breaststroke 单腿上踢Single Leg Kicks 双腿上踢Double Leg Kicks 侧卧踢腿Side Leg Kicks 侧卧抬腿3 Side Leg Lifts3 侧卧下腿上提Side Low-Leg Lift 侧卧下腿划圈Side Low-Leg Circle 蚌式开合Clam 坐姿脊柱旋转Seated Spine Twist “V”形悬体预备式Teaser Prepration 海豹拍鳍Seal 高级动作For Advanced 超越卷动Roll Over 空中折刀Jackknife 钟摆脚跟Heel Beats 俯身游泳Swimming 侧踏单车Side Leg Bicycle 侧卧香蕉卷起Side Leg Bananas 俯身撑起Push Ups “V”形悬体1 Teaser 1 “V”形悬体2 Teaser 2 “V”形悬体3 Teaser 3 康康舞Can Can Dance 髋部画圈Hip Circle 俯撑抬腿Leg Pull Down 仰撑抬腿Leg Pull Up 跪姿侧踢Kneeling Side Kick 美人鱼侧弯Side Bend Mermaid 引颈前伸Neck Pull 侧弯扭转Side Bend Twist 空中剪刀Scissors 倒踩单车Bicycle 回力人棒Boomerang 肩基举桥Shoulder Bridge 倒置平衡Control Balance 天鹅下潜Swan Dive 天鹅摇摆Swan Rocking 弓形摇摆Rocking 四、安全的体位转换技巧 五、练习禁忌和安全注意事项第六章 普拉提伸展和放松 一、有关伸展的基本理论 二、普拉提的伸展性练习 向下卷动Roll Down 侧伸展Side Stretch 美人鱼侧伸展Mermaid Side stretch 穿针引线Through The Needle 髋屈肌伸展Hip Flexor stretch 腹肌伸展1 Abdominal Stretch 1 腹肌伸展2 Abdominal Stretch 2 脊椎旋转伸展Supine Spinal Rotation 猫背伸展Cat Stretch 提腰伸展Waist Lift 股四头肌伸展Quadriceps Stretch 臀肌伸展1 Gluteus Stretch1 臀肌伸展2 Gluteus stretch2 腘绳肌伸展1 Hamstring stretch 1 腘绳肌伸展2 Hamstring Stretch 2 向上伸展Up Stretch 小腿伸展Calf Stretch 三、普拉提的放松 颈部放松Neck Release 垂立松颈Standing Neck Release 垂立松肩Standing Shoulder Release 望远镜 Telescope Arn3s 大风车Pinwheel 雪地天使Angels in the Snow 背部放松Beck Release 仰卧抱膝Knee to Chest 左右摆尾Tail Wag 尾巴画圈Hip Circles 骨盆摆钟Pelvic Clock 单膝伸拉Single Knee to Chest 膝盖搅动Knee Stirs 膝盖开合Knee Folds 屈身挥臂Ann Sweeps 休息放松式Rest Position第七章 普拉提教学 一、如何成为一名优秀的普拉提老师 二、普拉提老师的教学技巧 三、团体普拉提课程教学 四、优秀普拉提老师的“十要十不要” 五、普拉提垫上课程的设计范例第八章 特殊人群的普拉提训练 一、慢性下背痛 二、腰椎间盘突出症 三、脊椎侧弯 四、产后恢复 五、颈椎病 六、肥胖 七、臀部下垂 八、腹部松弛 九、性功能低下 十、脊椎后凸(驼背) 常见问题与解答附录：健身常用专业词汇中英文对照

• • • • • [\(收起\)](#)

[普拉提_下载链接1](#)

标签

普拉提

健身

体能康复

健康

j健身

女性。

拉伸

瑜伽

评论

下次买个来试试

看完以后才发现是左右普拉提的。可以家里的电脑都没有办法读取DVD了，不知道哪里
有视频可以跟练~

这本书给我最大的帮助是用如何用想象引导。总体来说适合新手入门。

应该叫垫上普拉提，做了很好的分类和分级

入门读物。在运动APP风行的今天，建议作者把教材整合出课程，更加实用，比如和KE
EP合作。

这本算是我的普拉提启蒙书吧，看过但是没练过。

具体的动作顺序再调整一下就完美了

你必须边训练边看。不然永远没啥用

效果不错

[普拉提_下载链接1](#)

书评

[普拉提_下载链接1](#)