

一、普拉提的健身价值

(一)塑造健康柔软的背

普拉提可以给练习者的脊椎更多的支撑，给脊椎骨之间创造出更多的空间，不仅会让

练习者看起来更加修长，还可以让关节有更多的灵活性。柔软的脊椎可以避免由退化引起的脊椎问题，可以帮助练习者在活动时做动作更加优雅和容易。

(二)塑造体形

普拉提不会给练习者的关节带来任何的压力，不会给关节周围的软骨和韧带带来任何的损伤，尤其是膝关节和肩关节。经常练习普拉提，会让肌肉更加协调，使练习者注意力拉回到对于自身内在的关注上来。

(三)物理治疗

针对人体某些功能障碍或病变，每周三次普拉提练习可以起到治疗效果。但是，必须持之以恒，这是关键所在。

(四)提高精神和活力

普拉提可以促进情感健康。平缓的、稳定的动作可以让心灵平静，缓解精神紧张。在拉长肌肉的同时，可以促进循环系统的运转，消除紧张情绪。每一个动作都会感到平静、协调和有活力。

(五)提高平衡和协调性

随着年龄的增长，肌肉和神经感受器的灵敏性变差，普拉提通过稳定核心而扭转这种老化的过程，有助于保持身体稳定性，同时使脊椎更加柔软和强壮。

(六)减少疼痛和僵硬

如果因为骨关节炎的疼痛而感到苦恼，可以通过以普拉提来拉长身体从而减少痛苦，恰当的普拉提运动对于治疗关节炎至关重要，因为通过拉伸运动可以增加身体柔韧性，减少疼痛和疲劳。拉伸会让营养物质流向肌肉和肌腱，可以让肌肉健康，将受伤的可能性降到最低。普拉提还可以刺激关节润滑剂的产生，可以让腿、背、颈和肩膀的肌肉放松，缓解疼痛感和紧绷感。

二、普拉提的起源与发展

普拉提是由德国的约瑟夫·休伯特斯·普拉提于1926年创立并推广的一种静力性运动健身体系。普拉提的训练方式遵循运用自身体重，多次数、小重量以及冥想的运动原则，训练时的呼吸方式为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等部位功能。

三、普拉提的核心技术

(一) 普拉提站姿及呼吸法

1. 普拉提站姿

脚踝相接，形成一个“V”字。普拉提站姿起始于盆部，收紧臀部，把大腿后侧互相贴紧，大腿骨从盆腔处向外转，双脚打开成“V”字。臀部和双腿收紧，小腿和双脚保持放松延伸。

2. 普拉提呼吸法

做普拉提运用横向呼吸法，能促成正确的动作模式，同时使肺部吸纳大量的氧气。吸气时，胸腔骨的下部横向扩张，呼气时则下陷，这样呼吸，能协助运动的同时保持腹部一直收缩内卷。

呼吸时要注意：

(1) 用鼻子吸气，用嘴呼气，讲究呼气的深度，尽可能地运用侧胸式的方法（吸气腹部收紧，肋骨向外扩张，呼气肋骨内收）。

(2) 呼吸的速度不宜太快，与动作的速度基本一致，不要憋气进行训练。

(3) 运动时注意呼气，静止时注意吸气。这样可以缓解因肌肉用力，而给身体内部带来的压力。

(4) 通过控制呼吸，把注意力集中在呼吸上，减少人对肌肉酸痛的敏感度。

(二) 常见动作

1. 腿部环绕

身体平躺在垫子上，双臂放于体侧。先把一条腿向上举起，另一条腿伸直或者弯曲放在地上，腹部收紧，腰部贴紧地面。吸气的时候用向上举起的腿画圈，方向顺逆均可，呼气时则回到起点，并停止动作。这样一个方向做4~6次，然后换方向再做4~6次。

提示：过程中腿部环绕的幅度不要太大，并保持臀部、髋关节不动。

作用：这组动作锻炼了腿部肌肉，能让腿部保持优美的曲线，同时配合呼吸能合理调节内脏功能，让动作更灵活和协调。

2. 单腿动作

上体抬起，肩膀离地，左腿伸直，右腿弯曲。右腿外侧手抱住脚踝，内侧手抱膝，呼吸1次。换腿，重复动作。如此左右两侧各交换做8~10次。

提示：整个过程中上体不要放松，上背部要离地。

作用：这组动作让身体更具有协调性，同时锻炼了身体上部的韧性和腹部肌肉、脊椎和骨骼的灵活度。

3. 双腿动作

上体抬起，双膝收到胸前，把身体团紧。然后双手抱膝，吸气，并伸展开身体。呼吸的同时把身体收回到团紧状态。重复6~10次。

提示：动作中上体保持不变，肩膀要离开地面，打开身体的时候双臂从前到上，收回时 是从旁边收回，抱膝。

作用：这是一组伸张动作，类似游泳的动作，可以让身体和身体关节伸展开来，得到完 全的放松。

4. 侧面动作

侧卧，让头、肩、髋在一条直线上。双腿稍向前收，左腿脚尖蹬地，脚后跟抬起，右腿抬 起与髋同高，吸气右腿后展，夹臀，呼气时向前踢 2 次。换腿，重复。两侧各做 6~8 次。

提示：动作中肩膀要放松，上体不能松懈。

作用：可以强化上肢肌肉，包括胸肌、上背部肌肉及腹横肌，同时提高肌肉的柔韧性。

5. 全身动作

手和脚的位置固定不动，双腿弯曲，左腿在前，右腿在后。吸气时单臂支撑身体起来， 这时，全身挺直成一条线，呼气时缓缓落下。换腿练习。各做 4~5 次。

提示：动作缓慢，控制有力。在完成时若有困难，可用肘关节支撑于地上。

作用：这是关于身体平衡性的锻炼，能让身体更硬朗。同时锻炼双腿各关节的灵 活度。

(三)重点练习

1. 坐姿转体

(1)双腿屈膝并拢，双臂平行地面，静止吸气。

(2)吸气时收缩腹肌并将躯干转向一侧，加强侧腰及肋间肌的力量。 动作提示：尽量加大躯干后倾及扭转的幅度。

2. 单侧跪撑平衡练习

(1)左腿跪撑，右脚尖后侧点地，左臂平行地面打开，收紧腰腹背部肌肉，并保证体重 均匀分布在左膝及右手掌上，静止吸气。

(2)呼气时右脚尖离地，至右腿于平行地面的位置停住。

动作提示：保持动作时自然呼吸。充分调动全身肌肉群，以保持平衡状态，尤其是腰、 腹、背、臀的肌肉。此动作加强核心部位的稳固性及身体平衡性。

3. 臀腿收紧摆动

(1)左腿屈膝侧坐于垫上，右腿屈膝并收紧臀腿肌肉，使右腿内侧平行地面(膝盖勿 面向地面),双臂稍宽于肩膀，手掌撑地。

(2)右腿保持平行动作的前提下双臂打开，躯干向上立起，侧腰及臀、腿的紧张感 加强。

(3)伸直右膝，右腿平行地面向前摆动。

(4)双腿直膝并拢，手掌体后撑地，交换动作方向。

动作提示：注意力集中于侧腰、臀上缘及大腿肌肉的紧张上，动作匀速，勿借助惯性。

4. 屈臂俯撑

双屈臂俯身撑地，收缩腰腹肌，将上半身撑离地面，双脚脚趾抓紧地面，大腿及臀部肌肉向中间夹紧，使身体成“一”字，并尽量保持躯干稳定。

动作提示：肩胛骨内收，收紧背、腰、臀、腹肌肉，勿塌腰。

(1)左臂屈肘，双脚并拢或一前一后，收缩腰、腹肌将身体撑起，右臂向上伸缩同时扩展胸腔及髋关节，保持身体侧面垂直地面。

(2)抬起右腿，使身体成“大”字，收紧核心部位。 动作提示：身体呈“大字”时，骨盆勿下塌。

6. 腰背肌强化训练

俯卧，双臂置于头两侧，两腿自然分开，静止吸气，呼气时在收缩背、腰、臀、腿的肌肉， 伸直(肘、膝)关节的前提下四肢向上抬起，并保持片刻，做自然呼吸。

(四) 普拉提的其他形式

1. 直立普拉提

这种锻炼改变了传统的垫上运动，整个运动过程是保持直立的姿势进行的。

两脚分开，与胯同宽，手臂伸直上举，手掌相对。右脚伸直，右腿上抬，与左脚成45°

角。右脚沿顺时针方向画3个圆圈，这个过程胯部是平衡的，然后反向。完成后，右脚收回地面，并将右脚向右侧抬起，脚背弯曲，并沿顺逆两个方向画圆圈。左脚重复右脚动作。

作用：这种锻炼是健美腿部和臀部的好方法。同时直立进行动作能提高身体的平衡性和敏捷性。

2. 健身球普拉提

这种锻炼始终都是在健身球上进行的。

跪在地板上，身体右侧靠在一个大健身球上。伸出左脚支撑身体，右腿仍跪在原地。 右手搭在球上，左臂弯曲，左肘放于脑后，扶住颈部。侧弯腰，努力用左肘去触左胯，当无法再接近时返回，共做8~12次。然后换另一侧做。

作用：有益于塑造腹部、髋部、臀部及下腰部的肌肉，同时还可以建立良好的平衡性和协调性。

3. 弹力绳普拉提

这组动作的过程中需要一个弹力绳。

仰卧在地板上，双腿绷直，脚背弯曲。把弹力绳绕在脚上，双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卷起。深吸气，在慢慢躺回地板的同时深呼气。深吸气，并将双手放下。以上动作重复做 5~10 次。

作用：可以锻炼胸部、背部和手臂的肌肉柔韧性。

4. 小球普拉提

先准备一个直径为 20~30 厘米的软皮球。

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，在空中画盘子大小的圆圈，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。

作用：对于塑造臀部、髋部和大腿外侧的曲线有一定作用。

(五)注意事项

做普拉提的动作一定要准确，所以要特别注意以下两个方面。

1. 正确的姿势

正确的姿势是为了使腹部和背部集中适当的力量，让肌肉能够支持脊柱。

2. 良好的呼吸

良好的呼吸方式应该是以头脑、身体、精神来共同进行的，这样可以使练习者的肉体 和心灵压力一扫而空。呼吸的时机必须正确，与通常的呼吸不同，普拉提运动在呼吸时要求在用力动作时吸气(这时腹部处于伸展状态)，而在收紧腹部时呼气。。