

核心床 (核心床) 3

教授普拉提的详细指南

作者: 诺拉圣约翰

鸣谢

如果没有以下人员和场所的支持, 本手册将无法完成:

- ▶ 普拉提长老, 伊万金特里、凯西格兰特、卡罗拉特里尔、罗马娜克里扎诺夫斯卡、罗恩弗莱彻、洛丽塔圣米格尔和玛丽鲍文, 我很高兴认识他们并与合作。
- ▶ 我的老师和导师, 黛安娜赫罗德、米歇尔拉尔森、伊丽莎白拉卡姆、艾伦赫德曼、玛丽何塞布洛姆和我在圣弗朗西斯医院和转折点 (Turning Point) 工作室的所有同事。
- ▶ 所有Balanced Body的大师级教练都非常慷慨地分享了他们的知识和智慧。
- ▶ 肯·恩德曼和Balanced Body, 他们的慷慨和远见使这一切成为可能。
- ▶ Turning Point工作室的内奥米莱森和苏珊格雷为所有开发课程提供实验室。
- ▶ 同样非常感谢内奥米莱森、丽丝贝丝·加西亚、阿比盖尔芒、帕特里克登普西、伊丽莎白拉卡姆、瓦伦丁和汤姆麦库克这些完美的模特, 以及亚历克斯卢奇尼和黛比韦尔斯的设计专长。

重要信息

本手册旨在用作普拉提教练培训计划的一部分, 或用于在受过训练的普拉提老师监督下工作的客户。如果您正在使用本手册来了解这些普拉提练习, 并且您没有受过训练有素的普拉提老师的监督, 请记住, 所呈现的材料具有身体方面的挑战性, Balanced Body对因尝试这些练习而导致的任何受伤不承担责任。Balanced Body强烈建议您从合格的健康或健身专业人员那里获得全面的评估, 并与训练有素的普拉提老师一起练习, 以从这些练习中获得最大收益。

核心床 (核心床) 3

教授普拉提的详细指南

作者: 诺拉圣约翰

发行人：

Balanced Body Inc.

美国加利福尼亚州萨克拉门托

美国和加拿大免费电话：1-800-745-2837

英国免费电话：00-800-7220-0008

其他地区：+1 916-388-2838

邮件：education@pilates.com

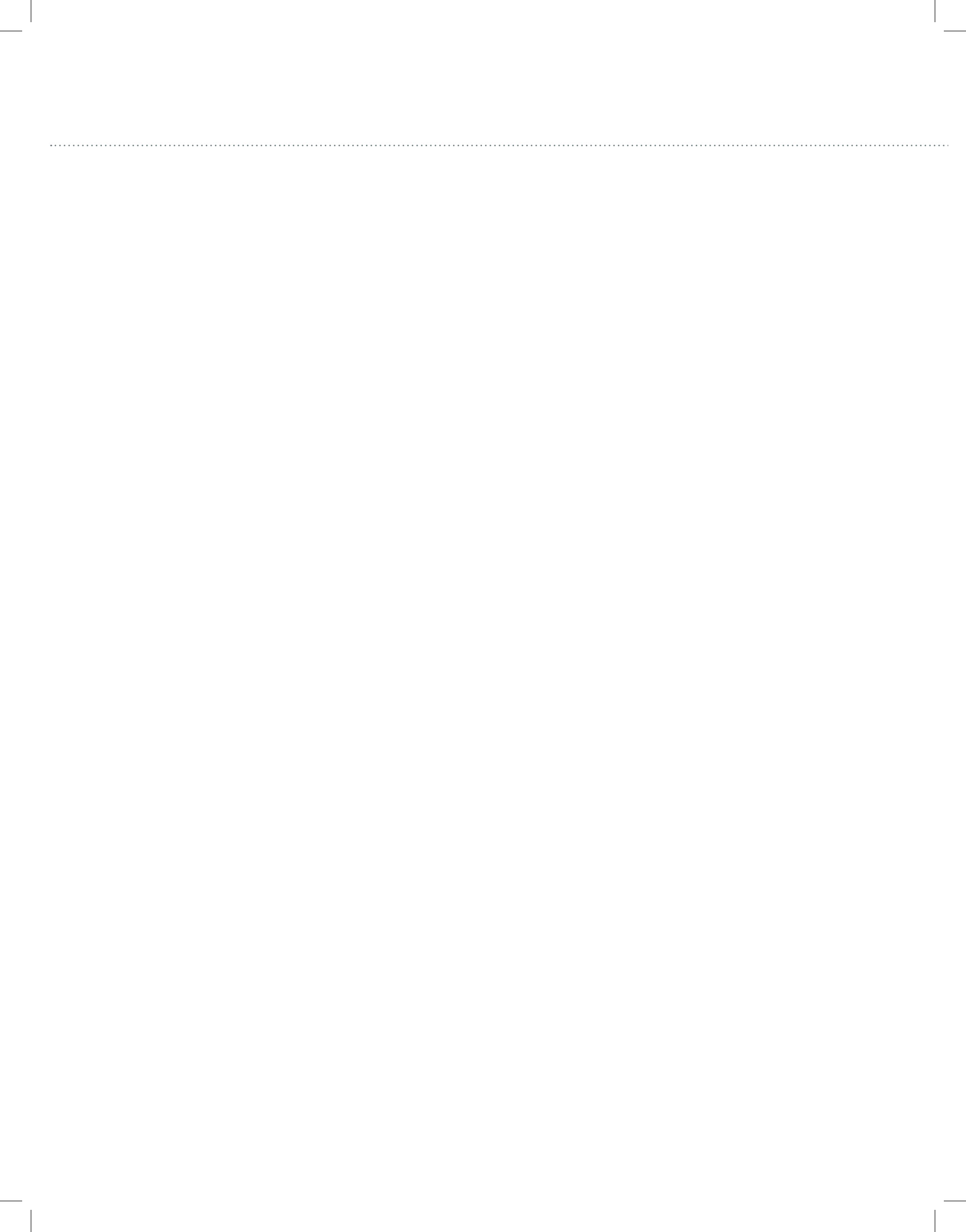
© 2007 Balanced Body Education LLC. All rights reserved.

不得全部或部分复制。有关获取重印或摘录许可的信息，请联系education@pilates.com

美国印制

目录

- 1 Balanced Body教育
- 4 要求记录
- 10 什么是普拉提?
- 12 普拉提原则
- 13 普拉提教练资源列表
- 15 Long Box Double Leg Kick
- 16 Long Box Teaser
- 18 Long Box Horseback
- 20 Long Box Swan
- 22 Long Box Grasshopper
- 24 Long Box Rocking
- 26 Rowing Back I Round Back
- 28 Rowing Back II Flat Back
- 30 Reverse Abdominals
- 32 Long Spine Massage
- 34 Jackknife
- 36 Thigh Stretch
- 38 Tendon Stretch
- 40 Long Back Stretch (滑动)
- 42 Snake
- 44 Twist
- 46 Control Front Facing Carriage
- 48 Control Back Facing Ceiling
- 50 Star/Side Support
- 54 Splits
- 60 核心床顺序
- 66 上半身训练
- 70 运动普拉提
- 74 普拉提运动原则



BALANCED BODY教学

欢迎来到 Balanced Body 普拉提教练训练项目!

Balanced Body是您身心健康的伴侣。我们与普拉提和相关学科的顶尖教育工作者合作,提供刺激、个性化和根基深厚的艺术和运动科学的学习机会。我们期待着与您共同开拓您的普拉提职业生涯,并将普拉提的优势带给全球健身中心、工作室和康复诊所的客户。

Balanced Body通过普拉提巡回教学、Balanced Body研讨会, Balanced Body教育合作伙伴和Passing the Torch为垫子、核心床、秋千床、稳踏椅和梯桶提供全方位的普拉提教练培训课程及继续教育。我们致力于支持您现在和将来的个人和专业发展。

Balanced Body普拉提课程将传统动作与基于运动科学和相关学科的最新进展的当代练习相结合。我们的课程符合国家指导方针,旨在帮助您为普拉提技术联盟(Pilates Method Alliance)做好准备,这是国家普拉提认证考试,可在完成整个课程后参加。

我们的教师培训计划是世界上最好的之一。我们的高级讲师是经验丰富,充满关爱和热情的教师,致力于为您提供最好的普拉提培训。

要求概述

Balanced Body在Balanced Body课程中认可四个级别的成就:

- ▶ Balanced Body普拉提垫上教练
- ▶ Balanced Body垫上和核心床教练
- ▶ Balanced Body核心床教练
- ▶ Balanced Body普拉提全科教练

每个单独的模块(垫子1,核心床1等)包括书面和实践测试。每个模块后将颁发结业证书。完成额外的个人练习、观察和教学时间后,您将被视为完全合格的Balanced Body普拉提垫子、垫子和核心床、核心床或综合教练,并将获得结业证书。

Balanced Body教练培训

课程结构

课堂时间

每门课程都包括讲座、训练、练习演示和练习教学。期望学生学习和练习训练、练习教学训练,并了解普拉提方法的原理和历史。

其他要求

除课堂时间外,学员还需要进行额外的个人练习、观察时间和学生教学时间。要获得结业证书,学员必须完成所选课程的所有要求,并通过最终的书面和实践考试。对于核心床和综合课程,还需要完成基础解剖学课程。

个人课程

学员可以将他们已经参加的任何课程或普拉提个人培训课程算入课时。发展并坚持个人普拉提练习是成为有效和鼓舞人心的教练的重要组成部分。

观察时间

观察时间包括观看经验丰富的教练、现场或视频、教小组课程或私人课程。观察是理解口头和手动提示,程序排序和磨练教学技巧的好方法。

学员教学时间

教学时间包括任何普拉提教学时间:作为健身中心或工作室的员工,或为家人和朋友提供的教学。

解剖学

对解剖学的基本理解为有效的普拉提教练提供了坚实的基础。核心床和综合课程需要解剖学,强烈推荐普拉提垫子课程。这一要求可以通过Balanced Body三维解剖学或其他肌肉骨骼解剖学课程来实现。请联系Balanced Body办公室获取更多信息。已经参加大学水平解剖学课程或是持有执照的健康专业人员(MD、PT、AT、OT等)的学员可以免除此要求。

Balanced Body普拉提垫上教练

前提: 10 普拉提垫子课程

建议: 解剖学和相关领域6个月的工作经验。

完成要求

要成为一名完全合格的Balanced Body普拉提垫上教练, 学员必须完成以下内容

- ▶ 解剖学 (强烈推荐)
- ▶ Balanced Body 运动指南
课程作业、书面和实践考试 (16小时)
- ▶ Balanced Body 垫子1
课程作业、书面和实践测试 (16小时)
- ▶ Balanced Body 垫子2
课程作业、书面和实践测试 (16小时)
- ▶ Balanced Body 垫子3
课程作业、书面和实践考试 (16小时)
- ▶ 垫子实践小时数 (共70小时):
 - 20个垫子个人课程
 - 15个观察小时
 - 35个学生教学小时
- ▶ 最后的书面和实践考试

完成普拉提垫上项目所需总时长:

134小时 (不包括解剖学)

在完成所有要求后, 就会颁发一份Balanced Body普拉提垫上教练的结业证书。

Balanced Body普拉提垫子和核心床教练

前提: 10节普拉提垫子和20节普拉提核心床课程

推荐: 1年相关领域工作经验

完成要求

要成为一名完全合格的平衡身体普拉提垫子和核心床教练, 需要必须完成以下工作:

- ▶ 解剖学 (必须在最终测试前完成)
- ▶ Balanced Body运动原则 (如果不包括在普拉提垫子课程中)
- ▶ Balanced Body垫上教练培训或同等课程
- ▶ Balanced Body 核心床1
课程作业、书面和实践考试 (16小时)
- ▶ Balanced Body核心床2
课程作业、书面和实践测试 (16小时)
- ▶ Balanced Body 核心床3
课程作业、书面和实践考试 (16小时)
- ▶ 垫子实践小时数 (共70小时)
- ▶ 核心床实践小时数 (共150小时):
 - 30核心床个人课程
 - 30个观察小时
 - 90个学员教学小时
- ▶ 最后的书面和实践考试

完成垫子和核心床课程的总课时数:

332小时 (不包括解剖学)

完成所有要求后, 将签发Balanced Body普拉提垫子和核心床教练的结业证书。

Balanced Body 普拉提 核心床教练

前提: 20 节核心床课程
建议: 1年相关领域工作经验

完成要求

要成为完全合格的Balanced Body普拉提核心床教师, 学员必须完成以下内容:

- ▶ 解剖学 (必须在最终测试前完成)
- ▶ Balanced Body 运动原理 (16小时)
- ▶ Balanced Body 核心床 1
课程作业、书面和实践考试 (16小时)
- ▶ Balanced Body核心床2
课程作业、书面和实践测试 (16小时)
- ▶ Balanced Body 核心床 3
课程作业、书面和实践测试 (16小时)
- ▶ 核心床实践小时数 (共150小时):
 - 30核心床个人课程
 - 30个观察小时
 - 90个学员教学小时
- ▶ 最后的书面和实践考试

完成核心床项目所需总时长:

214小时 (不包括解剖学)

完成所有要求后, 将颁发一份Balanced Body普拉提核心床教练完成证书。

Balanced Body 综合普拉提教练

前提: 20节普拉提工作室课程
建议: 1年相关领域工作经验

完成要求

要成为完全合格的Balanced Body普拉提全科教练, 学员必须完成以下内容:

- ▶ 解剖学 (必须在最终测试前完成)
- ▶ Balanced Body垫上教练培训或同等课程
- ▶ Balanced Body核心床导师培训
- ▶ Balanced Body秋千床 / 凯迪拉克床或塔架 (18小时) 或器械1 (14小时) — 课程作业、书面和实践测试
- ▶ Balanced Body普拉提椅练习 (14小时) 或器械2 (12小时)
课程作业、书面和实践测试
- ▶ Balanced Body普拉提梯桶训练器 (6小时) 或器械3 (12小时) 课程作业、书面和实践测试
- ▶ 垫子实践小时数 (共70小时)
- ▶ 核心床实践小时数 (共150小时):
- ▶ 设备实践小时数 (共150小时)
 - 35节仪器个人课程
 - 20个观察小时
 - 95 个学生教学小时
- ▶ 最后的书面和实践考试

完成器械项目所需总时长:

188小时 (不包括解剖学)

完成普拉提全科教练课程所需总时长:

520小时 (不包括解剖学)

完成所有要求后, 将颁发Balanced Body普拉提全科教练的结业证书。

Balanced Body 桥式课程

通过其他组织完成普拉提教练培训计划并有兴趣获得Balanced Body结业证书的学生应联系Balanced Body 办公室查询Balanced Body 桥式课程。

最终考核

学员在完成了所有要求的垫上、核心床和/或器械课程作业和课时数后，必须通过一项笔试和实践考试，在最终收到课程结业证书之前展示他们的教学能力。考试会定期在Balanced Body考点、展会和会议上举行，美国和海外都有。

如果教练因不适合长途旅行而不能参加实践考试，可安排进行视频测试。

学员不需要单独测试垫子、核心床和器械。学员只有在达到他们打算完成的最高水平时才需要进行测试。例如，只完成垫上课程的学员将在垫上课程之后进行考试，完成垫子和核心床课程的学员将在核心床课程之后进行考试，完成综合课程的学员在完成所有要求后将进行考试。

实践考试

最终考核包括笔试和带客户或班级的课程观察。一旦学员完成了所有的课时并准备好进行测试，他们就会发送一份申请表（可在www.pilates.com上获得）到Balanced Body办公室。Balanced Body验证课程作业和课时数，并为学员提供他们所在地区的测试。

在实践考试期间，将评估学生以下技能：

- ▶ 正确准备和完成练习
- ▶ 客户安全
- ▶ 合适的顺序
- ▶ 针对客户或班级的合适联系
- ▶ 理解和应用原则
- ▶ 提示和与客户 或班级沟通的能力

如果学员的第一次尝试失败，他们将被告知需要专注于哪些方面才能通过考核，并且会有一个完成期限设定。

完成最终认证考试的费用取决于地点和具体情况。成本介于150美元和350美元之间。

该项目的额外费用

所有公布的Balanced Body课程价格仅包括课程和教材费用。私人课程的费用以及与完成观察和学生教学时间相关的任何费用不包括在培训项目的费用中，并且由学员负责提供。完成该课程并不能保证就业。

需要更多信息？

如果您需要更多信息，关于额外培训、结业证书、继续教育或任何其他事宜，请通过以下方式联系Balanced Body：

联系信息

Balanced Body教学

免费电话: (800) PILATES (745-2837)

国际: +1 (916) 386-6234

传真: (916) 388-0609

电子邮件: education@pilates.com

www.pilates.com

教育总监Al Harrison

al.harrison@pilates.com

教育规划总监Nora St. John

nora.stjohn@pilates.com

感谢您加入我们！

实践要求

普拉提垫子教练要求记录

垫上私人课程

需要20个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

垫子观察小时数

需要15个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

垫上学员教学小时

需要35个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35

普拉提核心床教练要求记录

核心床个人课程

需要30个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	

核心床观察小时数

需要30个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	

普拉提核心床教练要求记录 (续)

核心床学员教学小时数

需要90个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	

普拉提设备教练要求记录

仪器个人课程

需要35个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	

仪器观察时间

需要20个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	

普拉提仪器教练要求记录, 续

仪器个学生教学小时

需要95个小时。每节课的日期和姓名首字母签名。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95	

申请测试

完成所有课程和时间后, 请访问www.pilates.com下载申请以进行测试。复制这些小时记录并将它们与您的申请一起发送。一旦Balanced Body验证了您的申请中的信息, 您将收到您附近测试点的列表。请联系办事处以获取更多信息。

BALANCED BODY 教育 联系信息

电话: (800) PILATES, (800) 745-2837, 传真: (916) 388-0609, 电子邮件: education@pilates.com

什么是普拉提？

普拉提是由约瑟夫·普拉提斯开发的锻炼体系，用于增强肌肉，增加灵活性并改善整体健康状况。练习在垫子上和专门设计的设备上。普拉提系统包括身体各部分的练习和各种活动的应用。创建于20世纪初的普拉提遥遥领先于时代，直到21世纪头几年才开始普及。目前在美国有1000多万人正在练习普拉提，而且数量每年都在增加。

为什么普拉提如此受欢迎？

普拉提侧重于将身心与身体结合起来，创造出涉及整个身体的运动。每一个练习都要注意呼吸、适当的形式和有效的运动模式。普拉提强化核心、改善平衡、增加协调并减轻压力。练习相对安全、影响低、适合10至100岁的任何人使用。普拉提侧重于学习更好地运动，以便在日常生活中感受到好处。

普拉提在健身中心、私人工作室、康复诊所和医院使用，以改善从最近受伤到超级健康的客户的健康。随着越来越多的人参与，普拉提不断成长和发展，以满足任何想要提高他们力量、轻松度和优雅移动能力的人的需求。

约瑟夫·普拉提简史与控制学发展

约瑟夫·休伯特斯·普拉提1883年左右在德国出生。他从小就患有风湿热，哮喘和软骨病，并且患有呼吸系统疾病。为了改善自己的健康状况，他开始探索如何加强自己的身体和思维。早期，乔对理想男人的经典理念感到好奇，他将训练有素的身体与训练有素的智力相结合。为了追求这一目标，他与父亲和兄弟一起参加了拳击，击剑，摔跤和体操比赛。在20世纪之交，德国是这些探索的肥沃基地，在那里的运动科学、舞蹈和心理学领域有许多突破性的领导者。

当第一次世界大战爆发时，乔在英格兰与一名拳击手一起巡回比赛。在战争期间，他被作为马恩岛拘留营的外来人员并拘禁。在营地中，他自己带领其他被拘留者参加日常锻炼计划。据乔说，当1918 - 1919年的流感疫情爆发时，没有任何跟随他治疗方案的囚犯生病。

乔与他囚犯群体的成功使他得到了营地领导者的注意，他得到了在医院为管理伤兵的工作。他负责管理30名患者，并且每天与他们一起练习他们能够动的地方。这是西方医学尚处于起步阶段的时代，除了手术和吗啡以外，没有什么治疗方法可以提供给患者。当时的护理通常意味着延长卧床休息的时间，会导致肌肉萎缩，有氧能力丧失和免疫系统功能减弱。乔的练习帮助他的病人更快恢复，并帮助他们抵御在类似情况下导致许多人死亡的继发性感染。

作为管理者的工作也让乔开发了第一件运动器材。每天手动锻炼30名患者让人筋疲力尽，所以乔想出了将弹簧安装在患者床架上的想法，因此第一个凯迪拉克床诞生了！现在，病人可以在乔的监督下锻炼自己。

在乔被从营地释放并回到德国之后，他被“棕色衬衫者”（纳粹党前身）接近，要求他去训练他们的警察部队。乔不想和他们有任何关系，所以他离开了德国乘船去美国，遇到了即将成为他妻子的克拉拉。克拉拉是一名护士，是乔的真正合作伙伴，每天在他的工作室工作，照顾乔不想与之合作的任何客户。

当乔和克拉拉于1926年抵达纽约时，他们在第八大道纽约市芭蕾舞团的同一座大楼里租了一间小工作室。并开始教授乔所谓的“控制学”。乔与来自各行各业的客户合作，但他对与泰德肖恩，露丝圣丹尼斯，乔治巴兰钦和其他许多送受伤舞者去乔那里进行伤后康复的人产生了极其重大的影响。

乔是一位发明家，一直致力于开发新的运动器材。他在他的一生中设计了万用核心床，稳踏椅，凯迪拉克床，梯桶，脊椎矫正器和许多其他美妙的发明。他自己制造了许多机器，并经常设计它们去适应特定的客户。乔的许多原创器械今天仍在使用。

乔有一个梦想，要从小学到军事训练，将他的身心健康愿景引入到生活的各个方面，如果他没有超前于他的时代，那么这些事可能已经发生了。而事实上，他教了一小群忠诚的老师和学生，其中一些继续工作并保持活力，直到世界其他国家追上他的革命思想。乔花了很多年与任何想听他工作的人交谈，但在他的一生中没有得到很多的认可。

乔的工作室在1967年被火烧毁，之后不久因吸入烟雾的并发症而死亡。他的妻子克拉拉继续工作直到1977年去世。

在乔去世后继续从事其工作的最初的老师中，有一位芭蕾舞演员罗马纳·克里萨诺斯卡，她与乔密切合作并在他的工作室任教多年。她开始了该国首批教练培训项目之一，并按照乔教给她的锻炼培训了数百名教练。她与普拉提公会有很多年的关系，目前通过Romana的普拉提教学。

伊芙金特里是一位著名的现代舞者，他曾与乔和克拉拉共同学习和任教20多年，然后搬到新墨西哥州的圣塔菲并在那里开设了一间工作室。乔在彻底乳房切除术后帮助Eve恢复，并帮助她重新充分利用了她的手臂和躯干。伊芙在20世纪90年代后期去世。她的工作由米歇尔拉尔森通过Core Dynamics进行。

罗恩弗莱彻是玛莎格雷厄姆的舞者，他与乔和克拉拉一起工作到很晚。罗恩称赞克拉拉激励他发展他在Step Barrel (脊椎矫正器) /上的独特练习，并在洛杉矶的罗迪欧大道开设一间工作室。罗恩是第一位将普拉提带到西海岸并将其介绍给许多著名演员的老师。他的作品融入了更具“舞蹈”的风格以及更复杂的舞蹈编排。他的工作由罗恩弗莱彻研究计划进行，并被称为罗恩弗莱彻锻炼法。

卡罗拉特里尔和乔一起训练，并在纽约开设了自己的工作室，直到她在90年代后期去世。她的工作由几位高年级学生进行，包括洛杉矶的吉利安黑塞尔和纽约的德博拉莱森。

凯瑟琳斯坦福格兰特最初是因为膝盖受伤而来到乔的身边，她是一名舞蹈演员。她是乔认证教普拉提的两个学生之一。在从事跳舞和舞蹈编排多年之后，她开始在纽约大学教书，并在那里为学生们教授了一堂垫子课程并经营一家小工作室，一直到她2010年去世。

洛丽塔圣米格尔是一位著名的舞者和编舞家，她在纽约跳舞时获得了乔的认证。她搬到了波多黎各，并创办了芭蕾舞团波多黎各，这是该岛最大的舞蹈公司之一，她将普拉提纳入她的舞者培训计划。圣米格尔女士在全国和国际教授普拉提讲习班，并制作了数张DVD。

玛丽鲍文是一名喜剧演员，当她第一次开始与乔一起工作时，她在纽约表演。她现在她位于马萨诸塞州北安普敦的工作室和康涅狄格州基灵福斯的办公室当荣格心理分析师和普拉提教练，并正将心理学和普拉提融入她当前的生活中。她每周至少参加一次普拉提课程已有50多年，并在继续加深自己对心灵与身体平衡的理解。

由于所有这些第一代教练以及许多其他人在普拉提斯去世后仍然保持着这种方法的活力，普拉提已经成为家喻户晓的词汇。没有他们，我们今天就不会有美好的锻炼系统。我们感谢他们所有人。

BALANCED BODY教育的发展

Balanced Body普拉提教练培训由诺拉圣约翰硕士开发。她自1981年以来一直在练习普拉提并自1989年开始教学。她原先在圣弗朗西斯纪念医院和帕特里斯怀特塞德和伊丽莎白拉卡姆一同接受了训练，并与艾伦赫德曼，伊夫金特里，迈克尔拉尔森，罗马纳克里扎诺夫斯卡、卡罗拉特里尔、凯西格兰特，洛丽塔圣米格尔和凯伦克里平格一同工作。诺拉拥有生物学，舞蹈和中医学学位以及普拉提、东方形体和富兰克林法的认证。

Balanced Body课程结合了原始作品的全身、运动特征以及更为现代的普拉提流派的精准和解剖学理解。诺拉的运动科学背景为持续发展Balanced Body普拉提教练培训计划提供了坚实的基础。

普拉提原则

“身体素质是幸福的第一要素。我们对身体健康的解释是培养并维持身心共同健康的身体，这样的身心全能够自然地，轻松地和令人满意地完成我们许多不同的日常任务。为了我们在各行各业的能力范围内取得最高的成就，我们必须不断努力获得强壮健康的身体，并开拓我们的能力极限。” - 约瑟夫·休伯特斯·普拉提

1) 呼吸

“呼吸是人生的第一步，也是最后一步，我们的生活取决于它。”

呼吸是心灵与身体之间的重要联系。它将我们漂泊的心吸回到我们的身体中，并回到手头的任务。这是我们存在的基础和伴随我们从出生到死亡的节奏。在普拉提，呼吸融入每一个动作中，以便将我们的注意力集中在我们正在做的事情上，改善氧气在我们身体中的流动并提高我们肺部的能力。

2) 集中

“.....并且在练习过程中始终保持您的思想完全集中于练习的目的中。”

集中注意力就是要注意您在做什么。着眼目前的任务并控制它。如果不专心，练习会失去形式和目的。在教学时，让客户尽可能多地重复，而不要失去专注力。正如乔经常说的那样，“最好是五次完美的重复而不是20次漫不经心重复。”

3) 控制

控制是为了在整个练习中理解并保持适当的形体，对齐和努力。普拉提练习如果无法投入心力去控制运动和身体正在做出的努力，就无法完成。

4) 核心化

普拉提中所有的运动都是从核心向外辐射。发展一个强大，稳定和灵活的核心是这种练习形式的重要特征之一。

5) 精确度

精确性是能够以最佳的对齐、无意识的控制以及恰到好处的用力进行锻炼。精确度是集中，控制，核心化和练习的最终产物。

6) 平衡的肌肉发展

“然而，持续锻炼我们所有肌肉的另一个重要原因是，每个肌肉都可以合作并忠实地协助我们所有肌肉的均匀发展。”

理解，发展和保持正确的排列和形式对于普拉提是必不可少的，随着时间的推移会导致肌肉发展的平衡。通过实践，这些原则成为第二天性，并改善姿势，增加舒适度和增强身体能力。

7) 节奏/流程

普拉提的所有动作都是以节奏感和流动感完成的。流动感创造平稳，优美和实用的运动。它减少了我们关节上的压力，并开发出将我们的身体融入平滑流动的整体运动模式。

8) 全身运动

普拉提从根本上讲是要去整合：将运动融入流动的全身体验，整合身心，创造清晰和目的，整合心灵，身体和精神，创造平衡的生活。

9) 放松

要想身心健康，理解努力和放松之间的平衡很重要。在普拉提学习中，我们会学会只用正确完成练习所需的努力，不多也不少。学习释放我们身体中不必要的紧张有助于我们在运动和生活中找到安逸和流动感。

普拉提教练资源列表

普拉提

Pilates' *Return to Life Through Contrology*

Joseph H. Pilates & William John Miller

最初发表于1945年,由Presentation Dynamics于1998年重新发表

普拉提身体

Brooke Siler
百老汇书局, 2000

Pilates' *Body Conditioning: A Program Based on the Techniques of Joseph Pilates*

安娜塞尔比和艾伦赫德曼
巴伦教育系列公司, 2000年

普拉提

Rael Isacowitz
人类动力学, 2006

运动分析工作簿

Rael Isacowitz
BASI书籍

艾莉赫尔曼的普拉提手册

Ellie Herman
Ellie Herman书籍, 2005

NATIONAL PILATES ORGANIZATION

普拉提方法联盟,
pilatesmethodalliance.org

设备和视频

Balanced Body
800-普拉提 (745-2837)
pilates.com

运动, 解剖学和意象

运动解剖学
Blandine Calais-Germain
Eastland Press, 1985

Dance Anatomy and Kinesiology

Karen Sue Clippinger
Human Kinetics, 2006

Trail Guide to the Body, 第4版

Andrew R. Biel
Books of Discovery, 2010

结构运动机能学手册, 第15版

R. T. Floyd, Ed. D, A.T.C., C.S.C.S., and Clem W. Thompson Ph.D., F.A.C.S.M.

WCB, McGraw-Hill, 1998

舞蹈运动机能学

Sally Sevey Fitt,
Schirmer Books, 1988

解剖学彩色书

Wynn Kapit and Lawrence W. Elson,
Harper and Row, 1977

肌肉测试与功能

Florence Peterson Kendall, P.T., F.A.P.T.A., Elizabeth Kendall McCreary and Patricia Geise Provance, P.T.
Williams and Wilkins, 1993

Atlas of Human Anatomy, 第3版

Frank H. Netter, M.D.
Saunders, 2002

解剖学训练

Thomas W. Myers
Churchill Livingstone, 2001

解剖学Thieme图集: 一般解剖学和肌肉骨骼系统各种

Thieme 医学出版商, 2005

思考的身体

Mabel E. Todd,
Dance Horizons/Princeton Book Co., 1937

人体的运动潜力: 运动促进

Lulu E. Sweigard, Ph. D.
Harper and Row Publishers, 1974

呼吸的书

Donna Farhi,
Owl Books, 1996

伸展

Bob Anderson
Shelter Publications, Inc., 1980

通过图像进行动态对齐

Eric Franklin
Princeton Book Co. 2000

男性和女性的骨盆力量

Eric Franklin
Princeton Book Co., 2002

放松脖子, 解放肩膀

Eric Franklin
Princeton Book Co., 2003

运动伤害和康复

运动损伤: 诊断和管理

James G. Garrick, David R. Webb
W. B. Saunders Co., 1999

运动医学患者说明

Marc Safran, David A. Stone
W. B. Saunders, 2003

舞蹈医药: 完整指导

Edited by Allan J. Ryan, M.D. and Robert E. Stephens, Ph.D.,
Pluribus Press and The Physician and Sportsmedicine, 1987

腰背痛脊柱节段稳定的治疗锻炼

Carolyn Richardson, Gwendolen Jull,
Paul Hodges and Julie Hides
Churchill Livingstone, 1999

运动障碍综合征的诊断与治疗

Shirley Sahrmann
Mosby, 2001

骨盆带

Diane Lee and Andre Vleeming
Churchill Livingstone, 1999



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines.

LONG BOX DOUBLE LEG KICK

进阶 · 重复 4-6次

弹簧: B至R

箱子: 长

带子: 短

杆件: 无

先决条件: 垫子Double Leg Kick

起始姿势

俯卧在面向脚踏板的长箱子上, 带子放在足弓上。弯曲肘部并将双手放在腰部, 就像在垫子动作中的Double Leg Kick一样。缩短带子, 使膝盖弯曲至约70度屈曲时, 绳索开始提供阻力。

动作步骤

吸气: 用腿拉动带子, 然后慢慢地将脚跟踢入臀部3次。

呼气: 将背部伸入伸展部位, 双臂去够双脚并伸直腿部。

- ▶ 重复4到6次。
- ▶ 将躯干下移回至箱子完成动作。

修改

Hamstring Pull (腘绳肌伸展)

平稳均匀地将脚后跟拉入臀部。Hamstring Pull可以用一条或两条腿完成。

想象和暗示

- ▶ 让腹部用力支撑腰部。
 - 在延伸背部前将肚脐拉到脊柱。
- ▶ 将带子向内拉并平稳均匀地释放。
- ▶ 膝盖弯曲时, 保持臀部前部压入垫子。

目的

- ▶ 加强脊柱伸肌
- ▶ 加强臀部伸肌和膝屈肌, 包括臀大肌、腘绳肌和腓肠肌。
- ▶ 增加肩部灵活性。

预防措施

怀孕: 如俯卧困难, 请避免该动作。

膝盖问题: 注意无法弯曲的膝盖。

有因背部问题而无法伸展的情况, 避免此项。



1. 起始位置。膝盖微微弯曲, 手背在腰背后。



2. 弯曲膝盖, 使脚后向臀部屈曲三次。



3. 伸展上背部, 伸直双脚并伸直腿部。

LONG BOX TEASER

超高阶 · 重复4-5次

弹簧: B至R

箱子: 长

带子: 普通

杆件: 无

先决条件: Teaser on the Mat

起始姿势

躺在长方形盒子上, 头朝向带子, 带子握于手中。肩胛骨的底部应该在盒子的边缘。以90度弯曲膝盖, 将手伸向天花板并保持头部抬起。

动作步骤

呼气: 腹部用力准备。将手臂向前, 向前拨动, 并将身体抬到Teaser位置, 同时一条腿伸直。

吸气: 保持腿处于Teaser位置的同时向下滚动躯干。



1. 起始位置。膝盖弯曲, 手伸向天花板。



2. 将双臂绕向身体两侧。



3. 当躯干抬起并且腿部伸直到Teaser位置时, 伸展手臂。

LONG BOX HORSEBACK

SUPER ADVANCED · 重复4-5次

弹簧: B至R

箱子: 长

带子: 普通

杆件: 无

先决条件: 梯桶马背

起始姿势

跨坐于长箱上, 面向脚踏。用手握住带子, 肘部稍微弯曲, 手掌向前。为了舒适, 在箱子上放置一个半弧垫子或包裹边缘以减少大腿内侧的压力。

动作步骤

呼气: 收起腹部, 伸直双臂, 将臀部从箱子上抬起。随着手臂向前移动, 滑床将向后移动。脊柱保持弯曲, 腿和手臂在结尾姿势时向前伸展。

吸气: 带控制地返回起始位置。



1.起始位置。跨在箱子上面向脚踏板, 将握着带子两侧。



2.绕过背部, 抬起臀部并双臂向前推。

挑战

摇摆手臂

保持坐直，向前和向后摆动手臂3次，而不改变躯干的位置。

手臂画圈

更具挑战性的变化是，在不改变躯干位置的情况下，将手臂向前和向上旋转3圈。

反向骑马

跨坐于长箱，面对带子，手握带子，肘部伸直。当骨盆从箱子上抬起且腿部伸直时，将带子向下向后拉。骨盆，脊柱和躯干应该在最终位置保持中立，而不是弯曲。高阶版本可添加手臂摇摆或手臂画圈。

低核心床

在地板高度重整器上进行这项练习时，弯曲膝盖以防止脚部碰到地板。

想象和暗示

- ▶ 将髋部从箱子上抬起。
 - 当您上升到骑马位置时，光线会在您的臀部下方显示。
- ▶ 保持姿势并带控制地下移。
 - 像旋转木马一样上移和下移，不是像跳跃的野马。
- ▶ 保持腹部连接。
 - 在整个练习过程中保持腹部用力。
- ▶ 教练说明：通过将手放在胸部上侧指点客户以防止它们向前倾倒。

目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强内收肌，臀大肌和腘绳肌。
- ▶ 加强肩膀。
- ▶ 平衡与协调。

预防措施

怀孕，腹股沟拉伤和髋关节损伤，避免此项。



1. Reverse Horseback起始位置。跨坐于箱子上，面向带子，手放胸前。



2. 抬起臀部并向后推出手臂。

LONG BOX SWAN

进阶 · 重复4次

弹簧: 2R

箱子: 长

杆: 无

先决条件: 垫子Swan, Swan Dive, 梯桶Swan Dive

起始姿势

俯卧在长箱子上, 臀部位于脚踏侧的箱子端部, 膝盖弯曲, 腿部外转, 大脚趾球在核心床内侧边缘。手臂向脚伸展, 开始动作。

安全提示: 使用Allegro 1时, 请确保站立台牢固锁定。

动作步骤

呼气: 腹部用力, 拉直腿部, 将躯干从箱子上抬起, 与腿部形成直线。

吸气: 当手臂伸展到以下位置之一时伸展背部:

- 等级1: 手臂伸向脚
- 等级2: 手臂伸向两侧 (第2位置)
- 等级3: 手臂伸向头顶 (高处第5位)

弯曲膝盖, 同时保持背部位置以增加运动范围。

呼气: 拉直双腿并将躯干下移至直线位置, 弯曲膝盖并将躯干下移回至箱子上以返回起始位置。



1.起始位置。臀部在箱子边缘折叠, 膝盖弯曲, 脚在架子上。



2.拉直双腿并将双手伸于头上。

修改

骨盆不适

如果箱子的边缘不舒服, 则在每个髂前上棘的下面放一块垫子或毛巾, 以便从骨盆前侧移除压力, 也可使用轮廓箱。

想象和暗示

- ▶ 腹肌发力支撑背部。
- ▶ 在伸展背部前将肚脐收向脊柱。
- ▶ 不要在臀部打断。
- ▶ 保持从膝盖到躯干呈长曲线，就好像身体的前部是轮子一样。
- ▶ 头部与脊柱保持一条直线。
- ▶ 不要在后面弄伤脖子或者低头看地板。

目的

- ▶ 加强脊柱伸肌。
- ▶ 加强臀大肌和腘绳肌。
- ▶ 增加后向扩展灵活性。
- ▶ 拉伸腹部。

预防措施

膝盖受伤: 限制起始位置的膝盖屈曲或避免此项。

肩部受伤: 使用1级手臂位置来减少肩部不适。

怀孕: 在怀孕12周后规避此项运动。

有因背部问题而无法伸展的情况, 避免此项。



3.将躯干向上抬, 进入背部伸展。



4.弯曲膝盖以增加伸展。

长箱子GRASSHOPPER

超高阶 · 重复 3次

弹簧: 3R

箱子: 长

杆: 无

先决条件: 垫子Swan Rocking或Swan Dive, 核心床Long Box Swan

起始姿势

俯卧在长箱子上, 面向脚踏板, 髌部骨头恰好位于箱子前缘的后面, 并且腿部伸直, 臀部外展。将手放在脚踏或站立平台上并伸直肘部以使躯干伸展。如果箱子的边缘不舒服, 则在每个髌前上棘的下面放一块垫子或毛巾, 以便从骨盆前部移除压力。

动作步骤

吸气: 弯曲肘部, 使躯干向前倾斜。保持背部的伸展, 尽可能将腿向天花板抬起。

呼气: 弯曲膝盖并交叉脚踝4次。

吸气: 伸直双腿, 保持身体伸展的姿势。弯曲和伸直可重复3次或移动到下一步, 并在腿部伸直时返回到起始位置。

呼气: 伸长腿部并伸直手臂以回到起始位置。



1.起始位置。臀部骨骼位于箱子前缘后方, 双腿伸出, 双手放在脚踏上, 手臂伸直。



2.弯曲肘部, 将腿伸向天花板。

修改版本

骨盆不适:

如果箱子的边缘不舒服, 可在髌前上棘下方两侧加垫子或毛巾来移除骨盆前部的压力, 或使用轮廓箱。

想象和暗示

- ▶ 控制来自核心的运动。
- ▶ 腹肌发力支撑背部。
 - 在伸展背部前将肚脐收向脊柱。
- ▶ 不要在臀部打断。
 - 保持从膝盖到躯干呈长曲线，就好像身体的前部是轮子一样。
 - 膝盖弯曲并伸直时，保持臀部的前部张开。
- ▶ 头部与脊柱保持一条直线。
 - 不要在后面弄伤脖子或者低头看地板。

目的

- ▶ 加强脊柱延伸。
- ▶ 加强臀大肌、外旋臀肌和腘绳肌。
- ▶ 增加后向扩展灵活性。

预防措施

腰部受伤: 客户必须忍受极度的腰部伸展。
避免怀孕, SI关节和肩部受伤。



3.弯曲膝盖并穿过脚踝。



4.将腿伸向天花板。

LONG BOX ROCKING

超高阶·重复 3-6 次

弹簧: B 至 R

箱子: 长

带子: 短

前提: 垫子 Rocking

起始姿势

俯卧，躺在长箱子上，面朝脚踏，带子放在脚踝或足弓上。用手抓住脚踝，保持腹部受支撑。



1. 起始位置。用脚放进带子中固定脚踝。使用腘绳肌向前摆动，使用背部伸展向后摆动。

动作步骤

吸气: 通过腘绳肌的运动并将脚朝天花板按压，从而在箱子上前摆。

呼气: 从背部和髋部的延伸部分开始运动，而不是摆动头部。

想象和暗示

- ▶ 腹肌发力支撑背部。
 - 在伸展背部前将肚脐收向脊柱。
- ▶ 保持手肘伸直。
- ▶ 控制核心和腿部的运动。
 - 通过臀肌和腘绳肌前倾。
 - 通过抬起并内收腹部回卷。
- ▶ 不要靠甩头开始动作。
 - 不要弓背跃起。
- ▶ 平稳而连续地移动。

目的

- ▶ 加强脊柱伸肌。
- ▶ 加强臀大肌和腘绳肌。
- ▶ 加强三角肌、肩袖和带子。
- ▶ 增加后向扩展灵活性。
- ▶ 增加肩部灵活性。

预防措施

不能忍受极度伸展的腰背部受伤。避免此动作
肩部损伤要避免该动作。

怀孕避免此动作

必要时在骨盆下使用填充物。

ROWING BACK | ROUND BACK

高阶 · 重复4-5次

弹簧: B至RB

带子: 常规带手柄

头枕: 下侧

脚踏杆: 无

前提: 向下卷动, 腘绳肌/背部的灵活性足以让坐起时腿部从臀部伸出, 肩膀强健

起始姿势

坐在滑床上, 面向带子, 臀部距离滑床前缘至少有一个手的宽度, 并且腿穿过肩托伸展。坐在坐骨上, 背部不要弯。将带子握在手中。将胳膊肘伸到胸前, 将手臂收入胸部。

动作步骤

呼气: 腹部用力, 背部弯曲并向下卷动, 使手离胸骨约6英寸。

吸气: 将手臂朝两侧打开, 手掌向后, 然后向后推出手臂。

呼气: 弯曲躯干, 手臂向后推, 直至双手在身后且躯干在腿上侧。

吸气: 将躯干保持向前, 将手臂向上向前绕。

呼气: 拉腹部并卷起, 直到躯干在臀部上侧平直。

吸气: 用肘部将胸带拉向胸骨。

修改

绷紧腘绳肌

稍微弯曲腿部以保持坐在坐骨上。

Rowing分解

按步骤教授这项练习。

- 第1步: 将带子拉入胸部, 向下卷动。
- 第2步: 将带子拉入胸部, 向下卷动, 张开手臂并向后按。将手臂放回胸前并卷起。
- 第3步: 教授完整练习。



1. 起始位置。坐起来, 双腿伸直, 手肘伸出, 手臂收入胸部。



2. 腹部用力回卷。



5. 向后推出手臂。



6. 举起双臂。

想象和暗示

- ▶ 腹肌用力并将尾骨下收, 进行下卷。
 - 将坐骨收拢和肚脐收向脊柱, 进行后卷。
- ▶ 在整个练习过程中保持脊柱的开放曲线。
 - 回卷时位置更高。
 - 想象你正在绕着一个大沙滩球。
 - 想象当你回卷时, 有人正在将您的躯干抬离您的髋部。
- ▶ 在整个练习中运动顺畅。
 - 连接练习的所有部位之间的点。
- ▶ 你控制带子, 带子不控制你!
 - 即使在练习的某些部分, 带子会失去张力, 仍然可以在每次过渡中顺利移动。
 - 先不用带子做这项练习, 从而获得流动感。

目的

- ▶ 加强包括胸大肌、背阔肌、肩袖和后三角肌在内的肩部肌肉。
- ▶ 加强包括前锯肌、斜方肌和菱形的肩胛稳定肌。
- ▶ 增强腹肌和臀曲肌力量。
- ▶ 伸展腘绳肌和背部。
- ▶ 增加动态躯干稳定。
- ▶ 改善协调性。

预防措施

肩膀、手臂和手腕受伤: 保持轻负荷。不要将手臂后推。

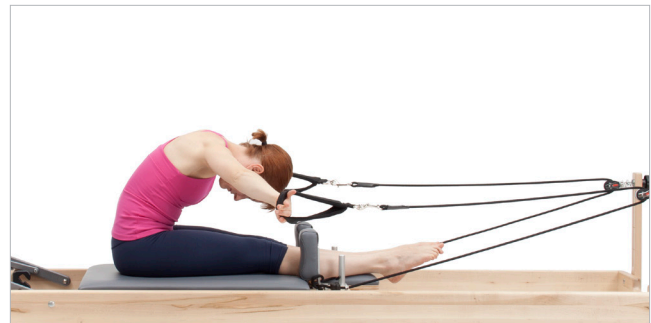
腘绳肌紧张和腰部受伤: 如果可以坐在坐骨上, 可以稍微弯曲膝盖。由于是回卷, 垫臀部或盘腿而坐效果不好。

怀孕: 在怀孕16周后需格外注意。

如患有骨质疏松症, 则请规避此项练习。



3. 将手臂向两侧张开, 手掌向后。



4. 向前转动。



7. 将手臂放在前面。



8. 将躯干卷起到起始位置。

ROWING BACK II FLAT BACK

高阶 · 重复 4-5 次

弹簧: B 至 RB

带子: 常规, 含带子

头枕: 下侧

杆: 无

前提: 核心床平背短箱子腹肌锻炼、腘绳肌和背部弹性, 强壮的腹部

起始姿势

坐在滑床上面向带子, 臀部距离滑床前缘至少有一个手的宽度, 并且腿穿过肩托伸展。坐在坐骨上, 不用拱起腰。双手握带子, 双臂伸出躯干。

动作步骤

呼气: 腹肌用力并向后靠, 保持手臂和肘部处于90度的位置。

吸气: 当胳膊在高对角线上向前伸展时, 从臀部向前转体, 胸部抬起。

呼气: 当双臂向前伸展时, 将背部拱起来, 然后将手臂绕到背部。

吸气: 弯曲肘部并将手背放到腰部。

呼气: 随着躯干向后伸出手臂, 回到较高的坐姿位置。

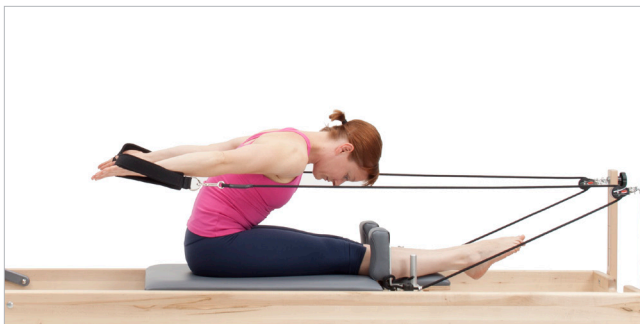
吸气: 将手肘弯向90度, 手掌朝向你自己。保持上臂平行于滑床从而返回到起始位置。



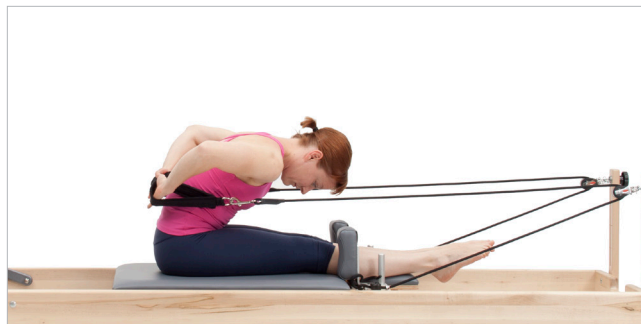
1. 起始位置。坐起来, 双腿伸直, 肘部弯曲, 手掌朝向脸部。



2. 向后靠, 保持躯干处于中立位置。



5. 将手臂向地面和躯干后面放下。



6. 弯曲肘部并将手背放在腰部。

想象和暗示

- ▶ 当躯干向后靠时，让腹部支撑背部。
 - 想象你的躯干被身体正面和背面的板所支撑。
 - 如果你的脊椎是三明治，想象你的两侧有相同数量的面包来平衡腹部和脊椎肌肉组织。
- ▶ 当手臂向天花板抬起时，上抬胸部。
 - 想象你的胸部中心有一盏灯照亮天花板。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。
- ▶ 在整个练习中运动顺畅。
- ▶ 你控制带子，而不是带子控制你！
 - 即使在练习的某些环节，带子会失去张力，仍然可以在每次过渡中顺利移动。
 - 先不用带子做这项练习，从而获得流动感。

目的

- ▶ 加强手臂和肩部肌肉，包括肱二头肌、肱肌、胸大肌、背阔肌、肩袖和三角肌。
- ▶ 加强包括前锯肌、斜方肌和菱形的肩胛稳定肌。
- ▶ 增强腹肌和臀曲肌力量。
- ▶ 伸展腓绳肌和背部。
- ▶ 增加动态躯干稳定。
- ▶ 改善协调性。

预防措施

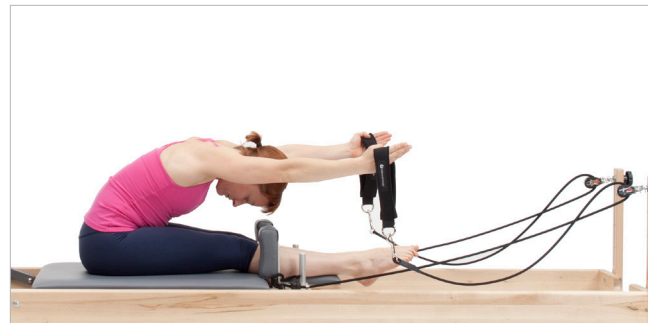
腓绳肌紧张和腰部受伤: 如果可以坐在坐骨上，可以稍微弯曲膝盖。由于回滚，它不能很好地垫臀部或盘腿而坐。

怀孕: 在怀孕16周后需格外注意。

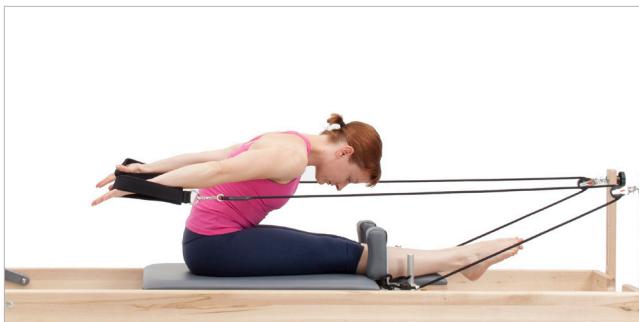
肩部受伤和骨质疏松症避免该动作。



3.将双臂伸到头顶上。



4. 在腿部上方前倾。



7.将手向后伸。



8. 将胳膊绕到前面并将脊椎上移返回起始位置。

反向腹肌练习

超高阶 · 重复10次

弹簧: B 至 3R

杆: 无

带子: 常规

前提: 垫子 Double Leg Stretch和Double Straight Leg Stretch、核心床跪姿腹肌锻炼、腰椎稳定

起始位置

仰卧在滑床上, 大腿后侧靠近肩托, 带子绕住大腿, 膝盖弯曲。用手支撑头部并将肘部打开至周围视野的边缘。脊柱要处于脊柱稳定性最佳位置, 如果您是初学者就是贴靠或有支撑的中立位, 如果您是进阶练习者就是中立位。

动作步骤

呼气: 保持背部位置, 拱起腹部并将膝盖拉向胸部。保持肘部打开。

吸气: 返回到起始位置而不改变背部的位置。



1.起始位置。手在头后, 膝盖在臀部之上。



2.抬起躯干并将膝盖向胸部拉。

倾斜变化

肘部到膝盖

将膝盖拉到胸部时，将躯干向右旋转。每边重复4-8次换边，或每次换边。



1. 斜向变化1. 双手在头后方，膝盖弯曲时向一侧旋转。

手到髌关节另一侧

为了方便起见，一只手伸向对侧膝盖，而不是将双手放在头后面。



1. 倾斜变化2. 将一只手伸向相反的臀部。

想象和暗示

- ▶ 在移动腿之前腹部用力。
 - 在拉动带子之前，将臀部骨骼收拢并稳定背部。
- ▶ 当腿收起时，不要移动背部。
 - 教练注意事项：在锻炼期间监测腰部的稳定性。
- ▶ 为了下背部安全，请使用脊柱贴靠或支撑中立位置。
 - 腿部释放时，腰部不能移动。
- ▶ 保持肩膀下沉，胸部张开。
 - 保持肘部打开，轻触后脑勺给予支撑。

目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强髂腰肌和髌屈肌。
- ▶ 平衡腹部和髂腰肌的用力。

预防措施

对于颈部和肩部受伤：把手放在头后面。

怀孕：在怀孕16周后规避此项练习。

骨质疏松症、活动性腰椎间盘突出、坐骨神经痛和髌屈肌受伤请避免该动作。

LONG SPINE MASSAGE

高阶 · 每个方向各3次

弹簧: 2R至3R

杆: 无

带子: 长

头枕: 下侧

前提: Short Spine Massage

起始姿势

仰卧在滑床上，头部位于两个肩托之间和脚弓绕上带子。将腿下移，至髌关节屈曲大约45度。

动作步骤

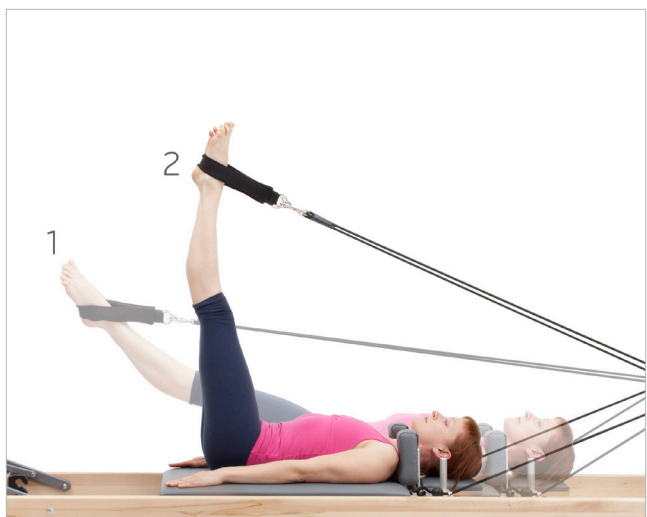
吸气: 使腿部平行并将大腿内侧并拢，臀部达到90度的屈曲。

呼气: 平稳卷起，使脚保持朝向天花板，滑床不动。不要卷起超过肩胛骨的顶部。

吸气: 打开双腿，与肩同宽。

呼气: 向下卷动，保持腿朝向天花板，滑床静止不动。

吸气: 一旦将骶骨锚定在滑床上，将腿部恢复到起始位置。通过将两腿的分开卷起来，与肩同宽，将两腿放在一起并向下滚动。



1. 起始位置。双脚以45度搭脚，双手交叉。将臀部弯曲至90度。



2. 用脚将脊椎从垫子上卷向天花板。将腿分开，与臀部同宽，然后向下卷动，而不移动滑床。

挑战

Leg circles

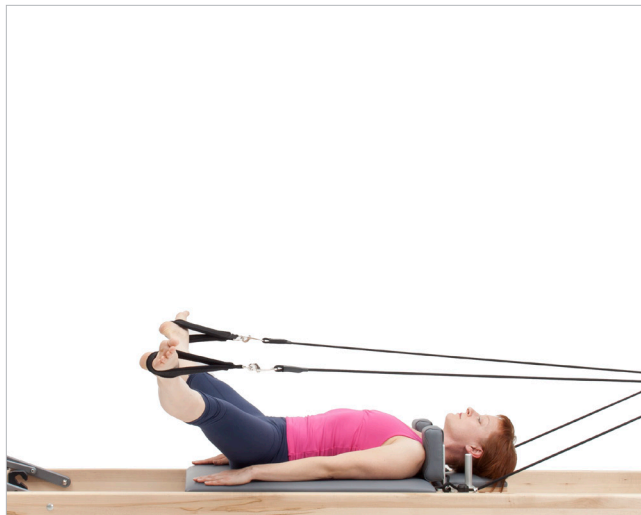
按照标准版本卷起，在外旋中打开腿部，与肩同宽，向下卷动，直到骶骨被锚定，将腿外转并绕到起始位置。做3次然后反向。

Airplane

按照标准版本卷起。保持腿并拢并伸展臀部，直到身体从肩膀、骨盆到脚呈一条线。将身体朝着滑床下移。滑床会随着身体下移而移动。

想象和暗示

- ▶ 卷起到肩胛骨的顶部。
- ▶ 将上臂按入滑床以向上按压躯干。
- ▶ 在移动腿之前下卷脊柱。
- ▶ 对称地向后卷动。
 - 想象当你向下卷动时，背部就像煎饼面糊一样散开到滑床上。
- ▶ 当您上下卷动时，请勿移动滑床。
- ▶ 保持脚直指天花板。
- ▶ 教练注意事项：学生卷起后，均匀地向下按住后脚跟，以帮助控制下卷。



2. 腿部画圈。打开腿，向外围和四周画圈。

目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强腘绳肌、臀大肌和脊柱伸肌。
- ▶ 提高脊柱和腘绳肌的灵活性。
- ▶ 改善脊柱对齐。
- ▶ 发展脊髓肌肉组织的平衡。

预防措施

怀孕、腰背创伤、颈部损伤、高血压、有眼部问题和超重的客户需要避免或限制逆向运动。

如患有骨质疏松症，则请规避此项练习。



3. 回到起始位置。

JACKKNIFE

超高阶 · 重复3-4次

弹簧: RB 至 2R

杆: 无

带子: 常规

头枕: 下侧

前提: 垫子 Roll Over 和 Jackknife、核心床 Short Spine

起始姿势

手握带子, 仰卧在滑床上, 手臂伸向天花板和腿, 髋关节屈曲90度。

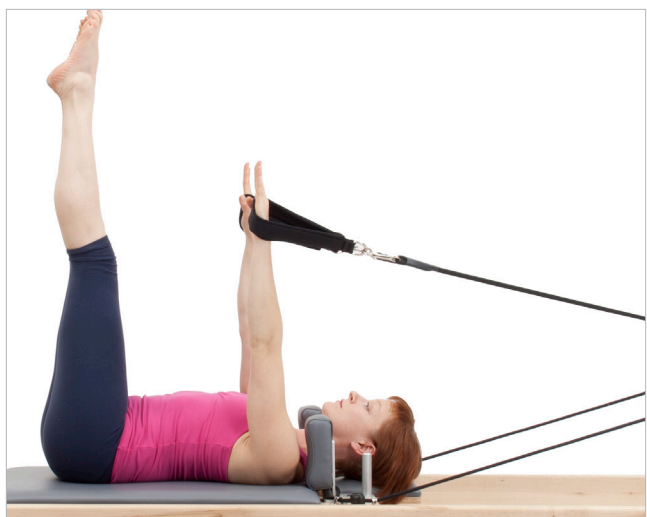
动作步骤

吸气: 把手臂放到滑床上。

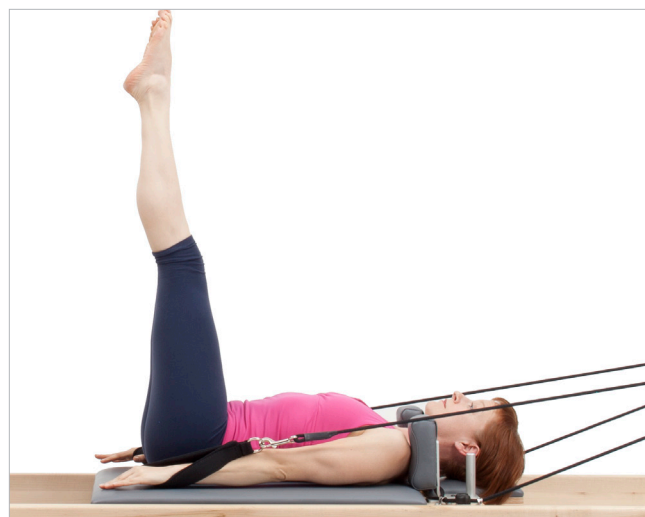
呼气: 将脊柱从垫子上卷起直到腿与地面平行。

吸气: 伸展臀部并将腿伸向天花板。

呼气: 从 Jackknife 姿势下卷, 一次一节下移椎骨至垫子上。



1. 起始位置。双手放在带子上, 双臂伸直置于肩膀上方, 双腿伸直置于臀部上方。



2. 把手臂放到滑床上。

挑战

Arm raise

为了增加对躯干控制的难度，当躯干向下卷动至垫子时，将手臂抬起至起始位置。

想象和暗示

- ▶ 不要卷起至脖子的位子。
 - 在肩胛骨顶部打住。
- ▶ 为了安全起见，请先将手臂放在滑床上。
- ▶ 在锻炼过程中尽可能保持足部高度。
 - 想象当你向下卷动时，你的脚被悬挂在天花板上。
- ▶ 顺畅移动并进行控制。
 - 控制卷起和下卷的每一部分，就好像每次移动一个椎骨一样。
- ▶ 教练注意事项：学生卷起后，均匀用力向下按住两个后脚跟，以帮助他们控制下卷。

目的

- ▶ 增加脊柱灵活性。
- ▶ 增加躯干控制。
- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强腘绳肌和臀大肌。
- ▶ 肩胛骨稳定。
- ▶ 协调。

预防措施

怀孕、腰背创伤、颈部损伤、高血压、有眼部问题和超重的客户需要避免或限制逆向运动。

如患有骨质疏松症，则请规避此项练习。



3.卷起到肩胛骨的顶部。



向下滚动前，将腿伸向天花板。

腿部拉伸

高阶 · 重复4次

弹簧: B 至 RB

带子: 短

前提: 跪坐时的躯干稳定性, 核心床扩胸, 股四头肌力量

起始位置

跪在滑床上面对带子, 臀部靠脚后跟上, 带子握在手中。

动作步骤

吸气: 在一次运动中, 向后拉带子, 肘部伸直, 起身至跪姿, 直至双手与臀部齐平。

呼气: 向后靠保持臀部伸展, 手臂平行于身体。

吸气: 恢复直立跪姿, 将大腿下移至小腿上, 同时保持胳膊在身体旁边。

呼气: 将手臂放回起始位置。

挑战

弓背

从臀部伸展时的高位跪姿开始, 将上半身拱起, 将头顶朝向滑床。恢复直立并下移臀部重新开始。



1. 起始位置。跪在脚跟上, 手臂在胸前伸直。



2. 抬起至膝盖并将带子引向臀部。

想象和暗示

- ▶ 首先腹肌用力。
 - 向后倾斜之前，拉上紧身牛仔裤上的拉链。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。
 - 将胸部抬起至天花板，就好像有一个大灯在上面。
- ▶ 保持手腕伸直。
 - 稍微弯曲以开始。
- ▶ 背部伸展并与膝盖呈一直线。
 - 不要摔在臀部。
 - 在整个练习过程中前压臀部。

目的

- ▶ 加强并伸展股四头肌。
- ▶ 加强后肩部肌肉，包括后三角肌、大圆肌、背阔肌和三头肌。
- ▶ 增加躯干的稳定性。
- ▶ 增加后伸力量和灵活。

预防措施

肩膀、手臂和手腕受伤:保持轻负荷。手臂动作不要过度，肩膀向前卷动。保持手腕伸直。如果症状增加，请避免该动作。

膝盖受伤:给膝盖垫上垫子或避免该动作。

腰部受伤:客户必须容忍背部伸展或避免该动作。

颈部受伤:使用较轻的重量，限制运动范围或避免该动作。

怀孕:在怀孕16周后需格外注意。



3. 往后靠，以臀部为轴。



4. 高级版本。弓背。

肌腱拉伸

高阶 · 重复4次

弹簧: R 至 2R

杆: 高脚垫或低脚垫

前提: 垫子 Leg Pull Up、核心床 Elephant、足够的腘绳肌柔韧性、足够的肩部强度

起始姿势

坐在脚踏板上, 双脚直立, 足弓在核心床滑床的边缘。手指指向身体, 将手放在脚踏杆上。将躯干向前绕过腿部, 将滑床移入挡板侧并将髋部送至天花板。

教练注意事项: 为您的客户稳定滑床或在他们正在学习练习时指点他们的臀部位置。

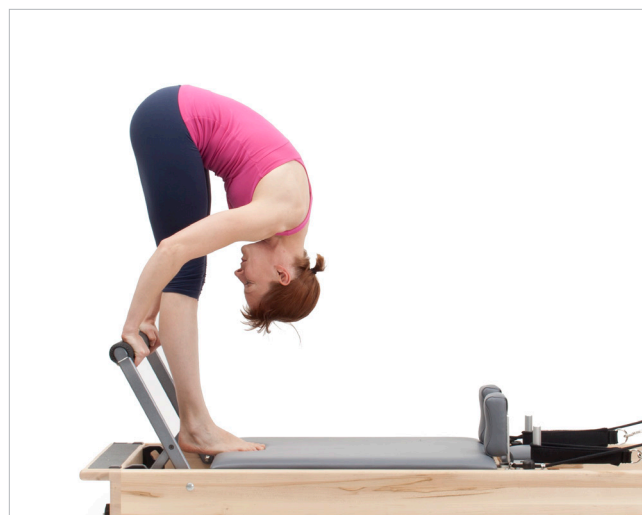
动作步骤

吸气: 推出滑床, 躯干尽可能保持圆弧状。臀部会向下滑过脚踏板。

呼气: 当臀部抬升至脚踏上侧时, 腹部发力并利用控制力将滑床带回缓冲器侧。



1. 从臀部朝着天花板的姿势开始。2. 将滑床推出并将臀部朝地板下移。



3. 将滑床拉回到起始位置。

挑战

单腿变化: 侧向

用一只脚踏在滑床上, 将另一支腿伸到支撑臂后的一侧。推出滑床并收回。



1. 单腿变化 - 侧向。把一条腿伸到一边。

单腿变化: 背侧

用一只脚踩在滑床上, 直接将另一只腿伸到脚踏后面。推出滑床并收回。当滑床移出时, 不要让两腿之间的角度发生变化。



1. 单腿变化 - 背侧。向后伸腿。

想象和暗示

- ▶ 在整个练习过程中, 让肩膀远离耳朵。
 - 将脚踏板按下并扩大肩胛骨之间的空间。
- ▶ 在整个练习过程中保持腹部控制。
 - 保持scoop姿势!
- ▶ 保持头部向下。
- ▶ 尽可能保持躯干、臀部和头部的弯曲。
 - 在整个练习过程中, 让眼睛注视膝盖上或腹部。
- ▶ 在肩膀可以承受的范围, 将滑床推出。
 - 建议教练指点。
- ▶ 控制滑床的回程。
 - 不要冲撞脚踏板。

目的

- ▶ 加强肩部, 包括肩袖、背阔肌、大圆肌、锯齿前部和下斜方肌。
- ▶ 加强腹部和臀部屈肌。
- ▶ 拉伸前肩。
- ▶ 拉伸腘绳肌。
- ▶ 稳定肩胛骨。
- ▶ 发展协调。
- ▶ 发展全身整合。

预防措施

这是一项进阶练习。在尝试之前, 客户必须具有非常强大的肩膀稳定性和核心控制。

肩膀、手臂和手腕受伤: 抓住脚踏板, 消除腕部压力, 前肩部疼痛或肩关节脱位史者应避免该动作。

怀孕: 在怀孕16周后需格外注意。

颈部受伤避免该动作。

如患有骨质疏松症, 则请规避此项练习。

LONG BACK STRETCH (侧向)

超高阶 · 每侧重复3次

弹簧: R 至 2R

杆: 高位或地位

前提: 核心床 Tendon Stretch、垫子 Leg Pull Up、肩膀的灵活性和强度

起始姿势

坐在脚踏板上, 双腿伸直, 双手放在脚踏板上, 手指指向身体。保持肩膀向下, 将脚伸到肩膀上并将臀部从脚踏板上滑下。对于较矮的客户, 请在肩托前方放置一个小盒子或泡沫滚筒, 或者水平调整脚踏板, 直到臀部离开脚踏板, 并且脚放在肩托上。

教练说明: 客户进入起始位置时为其稳定滑床。

动作步骤

吸气: 向下按压肩胛骨并将臀部从脚踏板上抬起。

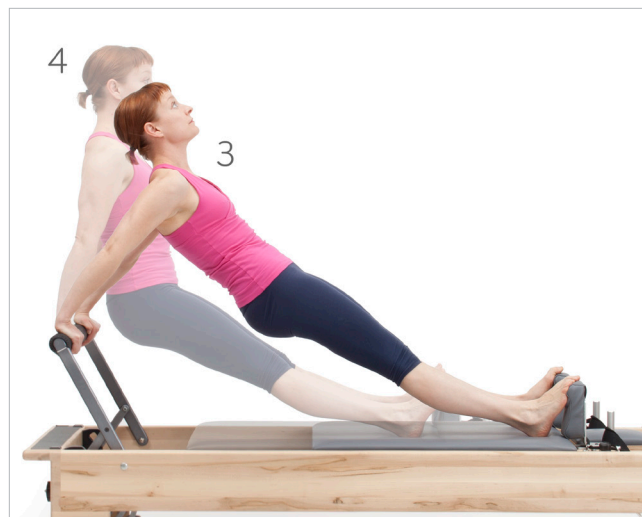
呼气: 弯曲肘部, 使臀部向下降低而不抬高肩胛骨。

吸气: 当胳膊伸直时, 将滑床推出并将臀部向天花板抬升。

呼气: 内收腹部并在臀部折叠返回起始位置。在每个方向重复3次。



1. 起始位置, 手臂伸直, 脚靠在肩膀上。
2. 弯曲肘部并将臀部朝地板放低。



3. 向上推举臀部, 并在手臂伸直时将滑床向前推。
4. 弯曲臀部以将滑床拉回到止动器并返回到起始位置。

修改版本

Scapula Glide

从臀部离开脚踏板的起始位置，通过保持肘部平直并将肩胛骨沿胸腔上移，吸气并将臀部朝着滑床降低。向下按压肩胛骨，呼气并抬起躯干。

想象和暗示

- ▶ 当肘部弯曲并在整个运动中保持肩膀远离耳朵。
 - 从肩胛骨滑行开始，直到你能够保持肩膀下沉。
- ▶ 始终保持腹部用力。
- ▶ 在肩膀可以承受的范围内，将滑床推出。
 - 你的肩膀前部应该不会感到不舒服。

目的

- ▶ 加强包括肩袖、背阔肌、大圆肌、前锯肌、下斜方肌和三头肌在内的肩部。
- ▶ 加强臀大肌和腘绳肌。
- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 拉伸前肩。
- ▶ 稳定肩胛骨。
- ▶ 发展协调。
- ▶ 发展全身整合。

预防措施

这是一项进阶练习。在尝试之前，客户必须具有非常强大的肩膀稳定性和核心控制。

肩膀、手臂和手腕受伤：抓住脚踏板，消除腕部压力，前肩部疼痛或肩关节脱位史者应避免该动作。

颈部受伤避免该动作。



1. Scapula Slide。将臀部朝滑床降低，保持手臂平直，并将肩膀向上滑向耳朵。



2. 将肩膀从耳朵处压下，并将肩胛骨向后滑动。



1. 修改版起始位置。为较矮的客户在肩托前放置一个小箱子或泡沫滚筒。

SNAKE

超高阶 · 每种动作3次

弹簧: R至2R

杆: 地位

前提: 核心床 Long Stretch、Elephant, 躯干稳固性强

起始姿势

站在核心床的一边。将距离滑床最近的手放在较远的肩托上, 并将距离脚踏板最近的手放在滑床的前缘上。将最靠近脚踏板的脚放在脚踏板上或脚踏板框架内, 并穿过脚踝前面的相反脚。臀部会弯曲。

教练注意事项: 在客户进入起始位置时, 稳定缓存器侧的滑床上。

当他们正在学习练习时, 用双手握住骨盆位置来指点他们的臀部位置。

动作步骤

吸气: 滑床外推, 头部下移, 直到头部俯视核心床的后端。腿部、骨盆和腰部应该与胸椎和头部在一条延伸线上。

呼气: 通过下腹部和臀部屈肌用力以使滑床回到减震杠侧。

另一边重复。



1. 进入位置。将左手放在肩托上, 右手放在滑床的前缘上。保持滑床稳定, 将右脚放在脚踏上。



2. 起始位置。将左腿穿过右侧并将臀部向天花板弯曲。



3. 降低臀部时向外按压滑床, 直到腿、骨盆和下背平直。看向滑床的后端, 并伸展胸部、颈部和头部。

扭转

超高阶 · 每种动作3次

弹簧: R至2R

杆件: 低位或不用

前提: 核心床 Long Stretch、Twist、垫子 Mermaid 和 Twist, 躯干稳固性强

起始姿势

起始位置与上一页中的Snake相同。有关说明和照片, 请参阅Snake。

教练注意事项: 当客户进入起始位置时, 稳定缓冲器侧的滑床。

当他们正在学习练习时, 用双手握住骨盆来定位客户的臀部。

动作步骤

吸气: 将滑床向外推出, 旋转躯干, 在向后退看双脚时降低一侧的臀部至滑床上。外送比收回容易, 所以开始时只需要很短的距离。

呼气: 通过下腹部和臀部屈肌用力来使臀部向天花板弯曲并将滑床带回至缓冲器侧。

另一边重复。



1. 起始位置。左腿交叉在右边, 臀部朝天花板弯曲。



2. 按下滑床将左臀向滑床下降。向脚看。

控制前面的滑床

高阶 · 重复4次

弹簧：R至2R

杆：低

前提：垫腿下拉，肩部力量和灵活性

起始姿势

将双手放在肩托上，并将脚放在脚踏杆商，成平板支撑姿势面向滑床。

要轻松进入起始姿势，先用四足支撑，双膝跪在滑床上，双手放在肩托上。将一只脚放在脚踏杆上并伸出膝盖将滑床推出。将第二只脚放在脚踏杆上。

动作步骤

吸气：使用双臂将滑床推离缓冲器，同时将一条腿从脚踏杆上抬起。抖动腿3次。

呼气：返回到起始姿势。

两侧交替总共4组动作。



1. 起始位置。手放在肩托上，脚放在脚踏板上。



2. 向前推出双臂。



3. 将一条腿从脚踏杆上抬起。

背部面向天花板控制

超级高阶 · 重复4次

弹簧：R至2R

杆：低

前提：垫腿上拉，肩部力量和灵活性

起始姿势

坐在滑床上面向脚踏杆，双手放在肩托上，双脚放在脚踏杆上。伸直手臂，在肩膀允许的范围内尽量将臀部向上抬离滑床。眼睛直视前方。



1. 起始姿势。坐在滑床上，双手放在肩托上，双脚放在脚踏杆上。用直臂向上按压臀部。



2. 将臀部朝天花板方向按压并伸展肩部。



3. 向后按压肩托，将一只脚从脚踏杆上抬起。

STAR/SIDE SUPPORT (星星/侧面支撑)

超级高阶 · 重复3次

弹簧: R至2R

杆: 低或高

前提: 垫子侧平板、旋转、美人鱼

Side Support (侧面支撑)

起始姿势

从平板开始

将双手放在脚踏杆上, 在核心床上以平板支撑的姿势开始。转动双脚, 使下面的脚外侧位于由后肩托支撑的滑床上, 上面的脚内侧位于由前托肩支撑的滑床上。将支撑手移至脚踏杆中部, 稍微位于肩部前方, 将另一只手从脚踏杆上移开, 并将躯干旋转直接朝向侧面。

从地板开始

站在核心床的一边。将距离脚踏杆最近的手放在脚踏杆的中央。将上面的腿放在最远的肩托前面, 将下面的腿放在最远的肩托前面。将滑床压出, 直到躯干处于平板位置。

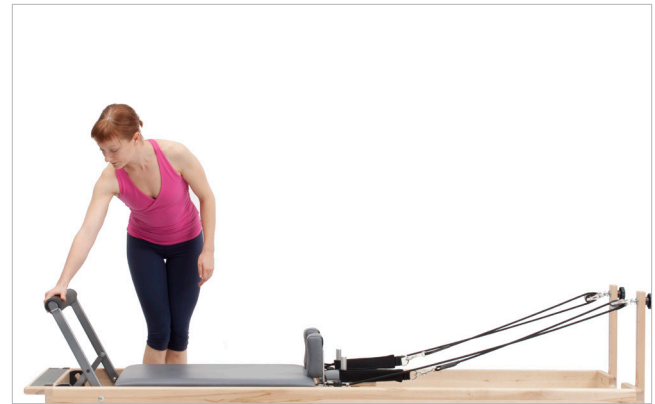
教练注意事项: 客户学习练习时, 支撑客户的臀部。

动作步骤

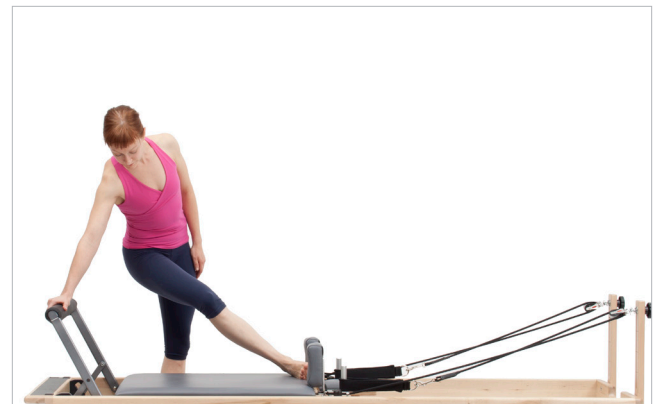
吸气: 通过外展支撑肩将滑床推离脚踏杆。随着滑床向外移动时外展上面的手臂。

呼气: 将滑床放回原位并放下上面的手臂以返回起始姿势。

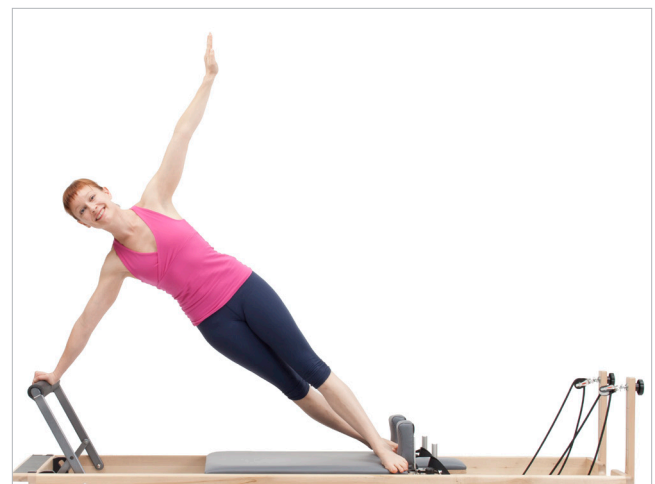
每边重复3次。



1. 从核心床的侧面, 将右手放在脚踏杆上。



2. 将右脚放在最近的肩托处。



3. Side Support (侧面支撑) 起始姿势。

Star (星星)

起始姿势

与Side Support (侧面支撑) 相同, 不过顶部腿离开滑床并放置在底部腿的上方。

动作步骤

吸气: 用下面的手臂将滑床压出, 同时将上面的手臂和腿抬起朝向天花板。

呼气: 把胳膊和腿带回起始姿势。

每边重复3次。



1. Star (星星) 起始姿势。将臀部抬起以使躯干成直线。上面的腿放在肩托上。



2. 当滑床向外移动时抬起上面的腿。

调整

双膝跪在滑床上

坐在臀部一侧, 双膝在滑床上向侧面弯曲。当您向滑床向外推出时, 身体从头到尾成一直线向上按压膝盖。如果客户足够强壮, 可以在下臂添加肩部外展。



1. 双膝跪在滑床上。坐在臀部一侧, 双膝向侧面弯曲。



2. 抬起臀部保持膝盖弯曲。

挑战

手臂和腿部摆动

保持躯干稳定性的同时向前伸展手臂并向后摆动腿。反转摆动。每个方向重复3次。



1. 手臂和腿部摆动。向后摆动上面的手臂，向前摆动上面的腿。



2. 摆动上面的手臂，腿向另一侧摆动。

暗示和想象

- ▶ 保持躯干对齐。
 - 想象您的躯干夹在两块玻璃板之间。
 - 保持肩膀与臀部对齐。
- ▶ 要稳定直立的肩膀，用支撑手按压脚踏杆。
 - 想象您正在推开脚踏杆。
- ▶ 在手臂舒适的范围内尽量向远处移动。
- ▶ 尝试Star（星星）之前，先提高Side Support（侧面支撑）的力量。
 - 在垫子上以侧平板姿势开始。

目的

- ▶ 加强包括背阔肌、斜腹肌、臀中肌和小肌的侧躯干。
- ▶ 加强肩袖。
- ▶ 稳定肩胛骨。
- ▶ 协调与平衡。

预防措施

这是一项高阶练习。在尝试之前，客户必须拥有非常强大的肩膀稳定性和核心控制。

肩膀、手臂和手腕受伤：抓住脚踏杆，减少腕部的压力，如果手臂无法弯曲到肩高之上，或症状加重，应规避该动作。

怀孕：在怀孕16周后需格外注意。



Lined writing area consisting of 20 horizontal solid lines.

SPLITS (劈叉)

超级高阶 · 重复4次

弹簧: R至2R

杆: 中或低

前提: 核心床站立, 足够的内收肌和腘绳肌弹性, 平衡性极佳

面向脚踏杆向前劈叉

起始姿势

将双手放在脚踏杆上, 一只脚抵住肩托, 跖球部放在滑床上。膝盖弯曲时, 将自由腿放在脚踏杆上。

入门版本: 将双手放在脚踏杆上。

高阶版本: 双手离开脚踏杆并弯曲前膝盖站立。

教练注意事项: 通过站在客户面前并在他们移动到站立位置时握住他们的手来定位客户。客户做动作时要保持姿势。



1. 起始姿势, 双手放在脚踏杆上。将一只脚放在脚踏杆上, 另一只脚放在肩托上。



2. 通过拉直前腿将滑床压出。

动作步骤

吸气: 伸直前腿并将滑床移出, 直到双腿劈开。

呼气: 弯曲前膝盖将滑床推入缓冲器。

挑战

Russian Splits (俄式劈叉)

以向前劈叉的方式开始, 前膝弯曲。前腿伸直进入劈叉姿势。保持腿部平直, 将滑床拉入, 向后压入劈叉姿势并弯曲前膝以返回起始姿势。



1. Russian Splits (俄式劈叉)。将滑床带回, 双腿伸直。



1. 起始姿势，举起双手。将前脚放在脚踏杆上，后脚抵住肩托。抬起躯干，让躯干位于臀部上方，胳膊向身体一侧展开。



2. 伸直前腿将滑床压出。

向后劈叉面向拉伸带

将一只手放在每个肩托上，一只脚放在滑床上的肩托之间，膝盖弯曲，另一只脚放在脚踏杆上，腿部伸直。

入门版本：将双手放在肩托上。

高阶版本：双手离开肩托并且站立。

教练注意事项：通过站在客户面前并在他们移动到站立位置时握住他们的手来定位客户。客户做动作时要保持姿势。

动作步骤

吸气：伸直前腿并将滑床移出，直到双腿劈开。

呼气：弯曲前膝盖将滑床推入缓冲器。

挑战

Russian Splits (俄式劈叉)

以向后劈叉的方式开始，前膝弯曲。前腿伸直进入劈叉姿势。保持腿部平直，将滑床拉入，向后压入劈叉姿势并弯曲前膝以返回起始姿势。



1. 起始姿势，双手放在肩托上。将后脚放在脚踏杆上并弯曲前膝盖，将脚放在滑床上。



2. 伸直前腿将滑床推出。



1. Russian Splits (俄式劈叉)。将滑床带回，双腿伸直。



1. 起始姿势，举起双手。将后脚放在脚踏杆上，前脚放在肩托之间。抬起躯干并将双臂向两侧伸出。



2. 伸直前腿将滑床推出。

侧面劈叉面向核心床一侧

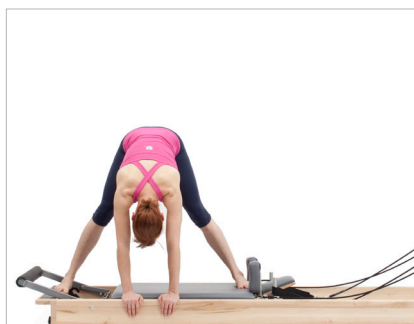
起始姿势

将双手放在核心床的床框上，小心不要将手指放在床框和滑床之间。用一只脚抵住后肩托上，另一只脚放在站台上。

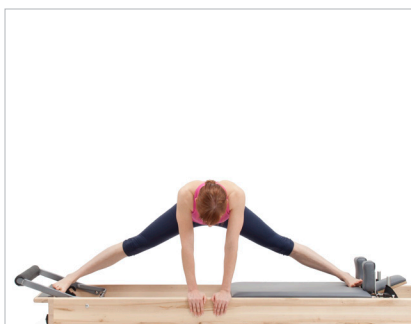
入门版本：将双手放在核心床框上。

高阶版本：双手离开床框并且站立。

教练注意事项：通过站在客户面前并在他们移动到站立位置时握住他们的手来定位客户。客户做动作时要保持姿势。



1. 起始位置，双手放在框架上。面向一侧，将一只脚放在站台上，另一只放在肩托前面。



2. 将滑床推出，保持两条腿伸直。



1. 起始姿势，举起双手。将双手放在臀部上并直立躯干。

动作步骤

吸气：将滑床推出。

呼气：将滑床拉回并保持双腿伸直。

暗示和想象

- ▶ 保持腹部肌肉紧张以开始。
 - 在移动腿部之前，将深部腹部和骨盆底部拉起。
- ▶ 避免过度伸展膝盖。
 - 保持膝盖稍微弯曲，并使大腿用力来保护膝盖。
- ▶ 保持髌骨朝前。
 - 想象您的髌骨是大灯，使之与核心床指向同一直线。
- ▶ 保持臀部、膝盖和脚踝排列整齐。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。

目的

- ▶ 伸展和加强臀部屈肌、内收肌和腘绳肌。
- ▶ 改善平衡。
- ▶ 改善站姿。

预防措施

较紧绷的客户：将运动范围限制在舒适的范围内。将滑床向外推出呈劈开状比返回更容易。

膝盖和髌部受伤：根据需要限制膝盖和臀部的运动范围或避免该动作。

平衡问题：只练习入门版本，保护客户或规避该动作。

怀孕期间：规避该动作。

核心床顺序

Advanced 1 (高阶1) : 经典顺序

Classical Advanced (经典高阶) 是一项全身健身锻炼,旨在以各种方式挑战身体的每一部分。对于运动能力较强的客户来说,这是一个努力实现的伟大目标。对于任何有重大身体限制的客户来说则不合适。

垫上和核心床上热身

- ▶ 站立,手臂抬起,吸气,手臂向上,向下,呼气,下蹲
- ▶ 核心床伸展。握住脚踏杆,双脚往后退开,直到臀部处于90度,您可以抓紧脚踏杆弯曲并伸直双膝,轻轻地拱起并卷曲脊柱以松开腰部。

普拉提床练习

步法: 每组10次

▶ 完整顺序

- 脚跟,脚趾,弯曲立脚尖, V, 宽

100: 1组

Short Spine Stretch (短脊伸展) : 重复6次

Coordination (协调) : 重复6次

Rowing (划船)

- ▶ Front I – Flat Back (前I – 背部平直) : 重复6次
- ▶ Front II – Round Back (前II – 背部弯曲) : 重复6次
- ▶ Back I – Round Back (后I – 背部弯曲) : 重复4次
- ▶ Back II – Flat Back (后II – 背部平直) : 重复4次

Long box (长箱)

- ▶ Back Stroke (仰泳) : 重复6次
- ▶ Teaser (“V”形悬体) : 重复4次
- ▶ Breaststroke (蛙泳) : 重复4次

Long Stretch (长伸展) 系列

- ▶ Up Stretch (向上伸展) : 重复4次
- ▶ Down Stretch (向下伸展) : 重复4次
- ▶ Elephant (大象) : 重复8次

Long Back Stretch (背部长伸展) : 每个方向重复3次

腹部按摩

- ▶ Round Back (背部弯曲) : 重复10次
- ▶ Chest Up (抬胸) : 重复10次

Tendon Stretch (肌腱伸展) : 重复6次

Jackknife (空中折刀) : 重复4次

Semi-circle (半圆) : 每个方向重复4次

Chest Expansion (扩胸) : 重复4次

Thigh Stretch (大腿伸展) : 重复4次

Twist (旋转) : 4次

Corkscrew (空中瓶塞) : 每个方向重复2次

Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Fire Baton (火棒) : 重复4次
- ▶ Oblique (倾斜) : 重复4次
- ▶ Climb a Tree (爬树) : 重复4次

Long Spine Stretch (长脊伸展) : 每个方向重复3次

Knee Stretch (膝盖伸展)

- ▶ Curved (弯曲) : 重复10次
- ▶ Flat (平直) : 重复15次
- ▶ Knees off (膝盖放下) : 重复8次

Running in Place (原地跑步) : 30组

Pelvic Press (骨盆推举) : 重复6次

Standing (站立) : 每侧重复10次

劈叉

- ▶ Front (前面) : 每侧重复3次
- ▶ Side (侧面) : 每侧重复3次

Mermaid (美人鱼) : 每侧重复4次

Super Advanced 2 (超级高阶2) : Romana Kryzanowska的顺序

Romana的Super Advanced (超级高阶) 课程是一项全身锻炼,使用广泛的练习来加强整个身体。对于任何有重大身体限制的客户来说都不合适。

垫上和核心床上热身

- ▶ 站立,手臂抬起,吸气,手臂向上,向下,呼气,下蹲
- ▶ 核心床伸展。握住脚踏杆,双脚往后退开,直到臀部处于90度,您可以抓紧脚踏杆弯曲并伸直双膝,轻轻地拱起并卷曲脊柱以松开腰部

普拉提床练习

步法: 每组10次
完整顺序

- 脚跟,脚趾,弯曲立脚尖, V, 宽

100: 1组

Jackknife (空中折刀): 重复4次

Coordination (协调): 重复6次

Rowing (划船)

- ▶ Front I – Flat Back (前I – 背部平直): 重复6次
- ▶ Front II – Round Back (前II – 背部弯曲): 重复6次
- ▶ Back I – Round Back (后I – 背部弯曲): 重复4次
- ▶ Back II – Flat Back (后II – 背部平直): 重复4次

Long box (长箱)

- ▶ Backstroke (仰泳): 重复6次
- ▶ Teaser (“V”形悬体): 重复4次
- ▶ Breaststroke (蛙泳): 重复4次
- ▶ Horseback (马背): 重复4次
- ▶ Swan Dive (天鹅潜水): 重复6次

Long Stretch (长伸展) 系列

- ▶ Up Stretch (向上伸展): 重复4次
- ▶ Down Stretch (向下伸展): 重复4次
- ▶ Elephant (大象): 重复8次
- ▶ Arabesque (阿拉贝斯)
 - Releve (立脚尖): 每侧3次
 - Flat foot (平足): 每侧3次
 - Foot on shoulder rest (脚部放在肩托上): 每侧3次

Long Back Stretch (背部长伸展):
每个方向重复3次

腹部按摩

- ▶ Round Back (背部弯曲): 重复10次
- ▶ Chest Up (抬胸): 重复10次
- ▶ Twist (旋转): 每侧重复4次

Tendon Stretch (肌腱伸展): 重复6次

Short Spine Stretch (短脊伸展): 重复6次

Semi-circle (半圆): 每个方向重复4次

Chest Expansion (扩胸): 重复4次

Thigh Stretch (大腿伸展): 重复4次

Kneeling Side Arms (跪姿侧臂): 每侧4次

- ▶ Pull Across (拉伸)
- ▶ Draw a Sword (拔剑)
- ▶ Overhead Press (过头推举)
- ▶ Side Bend Press (侧屈推举)

Twist (旋转): 4次

Corkscrew (空中瓶塞): 每个方向重复2次

Long box (长箱)

- ▶ Rocking (摇摆)
- ▶ Swimming (游泳)

Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Fire Baton (火棒): 重复4次
- ▶ Oblique (倾斜): 重复4次
- ▶ Climb a Tree (爬树): 重复4次

Long Spine Stretch (长脊伸展): 每个方向重复3次

Knee Stretch (膝盖伸展)

- ▶ Curved (弯曲): 重复10次
- ▶ Flat (平直): 重复15次
- ▶ Knees off (膝盖放下): 重复8次

Running in Place (原地跑步): 30组

Pelvic Press (骨盆推举): 重复6次

Splits (劈叉)

- ▶ Front (前面): 每侧重复3次
- ▶ Side (侧面): 每侧重复3次

Controls Front and Back (前后控制): 重复4次

Star (星星): 每侧重复4次

Mermaid (美人鱼): 每侧重复4次

Super Advanced 3 (超级高阶3) : Michele Larsson顺序

Shelly的Super Advanced (超级高阶) 课程是一项全身锻炼,使用广泛的练习来加强整个身体。对于任何有重大身体限制的客户来说都不合适。

垫上和核心床上热身

- ▶ 站立,手臂抬起,吸气,手臂向上,向下,呼气,下蹲
- ▶ 核心床伸展。握住脚踏杆,双脚往后退开,直到臀部处于90度,您可以抓紧脚踏杆弯曲并伸直双膝,轻轻地拱起并卷曲脊柱以松开腰部

普拉提床练习

步法: 每组10次

▶ 完整顺序

- 脚跟,脚趾,弯曲立脚尖, V, 宽

100: 1组

Jackknife (空中折刀): 重复4次

Coordination (协调): 重复6次

Rowing (划船)

- ▶ Front I – Flat Back (前I – 背部平直): 重复6次
- ▶ Front II – Round Back (前II – 背部弯曲): 重复6次
- ▶ Back I – Round Back (后I – 背部弯曲): 重复4次
- ▶ Back II – Flat Back (后II – 背部平直): 重复4次

Hug a Tree (抱树)

Salutes (敬礼)

Long box (长箱)

- ▶ Swan (天鹅式)
- ▶ Pulling Straps (拉伸带)
- ▶ Backstroke (仰泳): 重复6次
- ▶ Teaser (“V”形悬体): 重复4次
- ▶ Breaststroke (蛙泳): 重复4次
- ▶ Horseback (马背): 重复4次
- ▶ Swan Dive (天鹅潜水): 重复6次

Long Stretch (长伸展) 系列

- ▶ Up Stretch (向上伸展): 重复4次
- ▶ Down Stretch (向下伸展): 重复4次
- ▶ Elephant (大象): 重复8次
- ▶ Arabesque (阿拉贝斯)
 - Releve (立脚尖): 每侧3次
 - Flat foot (平足): 每侧3次
 - Foot on shoulder rest (脚部放在肩托上): 每侧3次

Long Back Stretch (背部长伸展): 每个方向重复3次

Tendon Stretch (肌腱伸展): 重复6次

腹部按摩

- ▶ Round Back (背部弯曲): 重复10次
- ▶ Chest up (抬胸): 重复10次
- ▶ Twist (旋转): 每侧重复4次

Short Spine Stretch (短脊伸展): 重复6次

Semi-circle (半圆): 每个方向重复4次

Chest Expansion (扩胸): 重复4次

Thigh Stretch (大腿伸展): 重复4次

Kneeling Arm Circles (跪姿手臂划圈): 每个方向重复6次

Snake (蛇): 每侧重复4次

Corkscrew (空中瓶塞): 每个方向重复2次

Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Roll backs (背部卷动): 重复4次
- ▶ Spear a Fish (刺鱼): 重复4次
- ▶ Around the World (环游世界): 重复4次
- ▶ Climb a Tree (爬树): 重复4次

Long Spine Stretch (长脊伸展): 每个方向重复3次

Knee Stretch (膝盖伸展)

- ▶ Curved (弯曲): 重复10次
- ▶ Flat (平直): 重复15次
- ▶ Knees off (膝盖放下): 重复8次

Running in Place (原地跑步): 30组

Cleopatra (埃及艳后): 每侧重复3次

Splits (劈叉)

- ▶ Front (前面): 每侧重复3次
- ▶ Side (侧面): 每侧重复3次

Lunge (弓步): 重复3次

Mermaid (美人鱼): 每侧重复4次

Advanced 4 (高阶4) : 强壮的肩膀和手臂

Strong Shoulders and Arms (强壮的肩膀和手臂) 是专注于上身力量的全身锻炼。肩部稳定性是许多练习的一部分, 并且手臂向每个可能的方向移动。这对男性和运动员来说是很好的锻炼, 如游泳运动员、体操运动员和投手。

垫上和核心床上热身

- ▶ 站立, 手臂抬起, 吸气, 手臂向上, 向下, 呼气, 下蹲
- ▶ 核心床伸展。握住脚踏杆, 双脚往后退开, 直到臀部处于90度, 您可以抓紧脚踏杆弯曲并伸直双膝, 轻轻地拱起并卷曲脊柱以松开腰部

普拉提床练习

步法: 每个10次 (增加手臂锻炼)

- ▶ 脚跟, 脚趾, 弯曲立脚尖, V, 宽

Supine Arm Work (仰卧手臂锻炼): 每个6次

- ▶ Pull downs (下拉)
- ▶ Lat pulls (背阔肌下拉)
- ▶ Circles (划圈)

100: 1组

Coordination (协调): 重复6次

Rowing (划船)

- ▶ Front I – Flat back (前I – 背部平直): 重复6次
- ▶ Front II – Round back (前II – 背部弯曲): 重复6次

Hug a Tree (抱树)

Salutes (敬礼)

- ▶ Back I – Round back (后I – 背部弯曲): 重复4次
- ▶ Back II – Flat back (后II – 背部平直): 重复4次

Long box (长箱)

- ▶ Pulling Straps (拉伸带): 重复6次
- ▶ Breaststroke (蛙泳): 重复4次
- ▶ Backstroke (仰泳): 重复6次 (准备和充分)
- ▶ Teaser (“V”形悬体): 重复4次 (手臂摇摆)
- ▶ Swan Dive (天鹅潜水): 重复6次

Long Stretch (长伸展) 系列

- ▶ Long Stretch (长伸展): 重复4次 (俯卧撑)
- ▶ Up Stretch (向上伸展): 重复4次
- ▶ Down Stretch (向下伸展): 重复4次
- ▶ Elephant (大象): 重复8次

Kneeling Side Arms (跪姿侧臂): 每个重复6次

- ▶ Pull Across (拉伸)
- ▶ Draw a Sword (拔剑)
- ▶ Overhead Press (过头推举)

Long Back Stretch (背部长伸展): 每个方向重复3次

Tendon Stretch (肌腱伸展): 重复6次

Short Spine Stretch (短脊伸展): 重复6次

Semi-circle (半圆): 每个方向重复4次

Chest Expansion (扩胸): 重复4次

Thigh Stretch (大腿伸展): 重复4次

Kneeling Arm Circles (跪姿手臂划圈): 每个方向重复6次

Snake (蛇): 每侧重复4次

Twist (旋转): 每侧重复4次

Corkscrew (空中瓶塞): 每个方向重复2次

Short Box Abdominals (短箱腹肌) (可以使用稳定杆)

- ▶ Round back (背部弯曲): 重复4次
- ▶ Spear a Fish (刺鱼): 重复4次
- ▶ Around the World (环游世界): 重复4次
- ▶ Climb a Tree (爬树): 重复4次

Long Spine Stretch (长脊伸展): 每个方向重复3次

Knee Stretch (单膝伸展) (尝试将一只手臂从脚踏杆上拿开)

- ▶ Curved (弯曲): 重复10次
- ▶ Flat (平直): 重复15次
- ▶ Knees off (膝盖放下): 重复8次

Running in Place (原地跑步): 30组

Side Support (侧面支撑): 每侧重复3次

Star (星星): 每侧重复3次

Splits (劈叉)

- ▶ Front: 每侧3次
- ▶ Side (侧面): 每侧重复3次

Lunge (弓步): 重复3次

Cleopatra (埃及艳后): 每侧重复4次

Advanced 5: Powerful legs (高阶5: 强大的腿部)

Powerful Legs (强大的腿部) 旨在加强下半身以提高跑步、跳跃和跳舞的耐力和力量。

垫上和核心床上热身

- ▶ 站立, 手臂抬起, 吸气, 手臂向上, 向下, 呼气, 下蹲
- ▶ 核心床伸展。握住脚踏杆, 双脚往后退开, 直到臀部处于90度, 您可以抓紧脚踏杆弯曲并伸直双膝, 轻轻地拱起并卷曲脊柱以松开腰部

普拉提床练习

步法: 每个10次 (增加抖动)

- ▶ 脚跟, 脚趾, 弯曲立脚尖, V, 宽
· 单腿

100: 1组

Coordination (协调): 重复6次

Feet in the Straps (弹力带套脚): 每侧重复8次

- ▶ Leg lowers (放低双腿)
(含神奇划圈)
- ▶ Circles (划圈)
- ▶ Scissors (剪刀)

Long box (长箱)

- ▶ Pulling Straps (拉伸带): 重复6次
- ▶ Backstroke (仰泳): 重复6次
- ▶ Teaser (“V”形悬体): 重复4次
- ▶ Breaststroke (蛙泳): 重复4次
- ▶ Double leg kicks (双腿上踢): 重复6次
- ▶ Swan Dive (天鹅潜水): 重复6次
- ▶ Grasshopper (蚱蜢): 重复3次

Long Stretch (长伸展) 系列

- ▶ Up Stretch (向上伸展): 重复4次
- ▶ Down Stretch (向下伸展): 重复4次
- ▶ Elephant (大象): 重复8次
- ▶ Arabesque (阿拉贝斯)
· Releve (立脚尖): 每侧3次

Long Back Stretch (背部长伸展): 每个方向重复3次

Tendon Stretch (肌腱伸展): 重复6次

腹部按摩

Round Back (背部弯曲): 重复10次

Chest Up (抬胸): 重复10次

Single Leg (单腿): 每侧重复4次

Short Spine Stretch (短脊伸展): 重复6次

Bridging (桥式): 每个重复6次

- ▶ 2 legs (双腿)
- ▶ Single leg (单腿)

Semi-circle (半圆): 每个方向重复4次

Thigh Stretch (大腿伸展): 重复4次

Kneeling Arm Circles (跪姿手臂划圈): 每个方向重复6次

Knee Stretch (膝盖伸展)

- ▶ Curved (弯曲): 重复10次
- ▶ Flat (平直): 重复15次
- ▶ Knees off (膝盖放下): 重复8次

Snake (蛇): 每侧重复4次

Corkscrew (空中瓶塞): 每个方向重复2次

Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Round Back (背部弯曲): 重复4次
- ▶ Spear a Fish (刺鱼): 重复4次
- ▶ Around the World (环游世界): 重复4次
- ▶ Climb a Tree (爬树): 重复4次

Long Spine Stretch (长脊伸展): 每个方向重复3次

Footwork on the footplate (脚踏板步法): 每个方向6次
Roll Throughs (全身卷动)

Jumping on the footplate (脚踏板上跳跃)

- ▶ 1条腿到1条腿
- ▶ 2条腿到2条腿

Splits (劈叉)

- ▶ Front (前面): 每侧重复3次
- ▶ Side (侧面): 每侧重复3次

Mermaid (美人鱼): 每侧重复4次

关键培训原则

为了有效地训练肩膀，做四件事是很重要的：

- ▶ 发展盂肱关节稳定性
- ▶ 在肩胛骨的活动性和稳定性之间创造适当的平衡
- ▶ 在关节周围创造平衡的力量
- ▶ 发展躯干和肩膀之间的协调

每一项原则都要求与客户合作的具体方式如下所述。

原则1： 发展盂肱稳定性

盂肱稳定性是由肩袖创造的，并且对于良好的肩关节功能是必不可少的，因为肩袖将肱骨保持在关节窝中并调节关节中肱骨的运动。在肩袖中产生平衡的力量可以使肱骨在任何方向上适当移动，并减少关节的磨损。肩袖更像一个耐力肌肉群，而不是力量肌肉群，所以在这方面的训练应集中在耐力性和高度代表性。这里包含的肩袖强化练习是运动原理部分的重复。

内旋

练习顺序：

开始站立并握住连接到与身体侧面成一直线的连接点上的弹力带或弹力管。弯曲肘部并在肘部和躯干侧面之间放置折叠的毛巾。通过将上臂保持在适当位置并将肱骨移动到内旋，将带子穿过身体。选择让客户能够在没有不适的情况下忍受20到30次重复动作的阻力。受伤后进行无阻力锻炼可能在一段时间内已足够。

外旋

练习顺序：

开始站立并握住连接到与身体侧面成一直线的连接点上的弹力带或弹力管，另一侧手臂握住带子。弯曲肘部并在肘部和躯干侧面之间放置折叠的毛巾。通过将上臂保持在适当位置并将肱骨移动到外旋，将带子穿过身体。选择让客户能够忍受20到30次重复动作的阻力。受伤后进行无阻力锻炼可能在一段时间内已足够。

原则2： 平衡肩胛骨移动性和稳定性

为了获得最佳功能，肩胛骨必须在移动性和稳定性之间取得平衡。肩胛骨就像一块悬挂在大量肌肉中的板，它可以向四面八方移动。没有足够的移动性，周围的关节将承受更大的压力，可能导致疼痛和不适。如果没有足够的稳定性，周围的肌肉必须努力工作才能将它们放在一起。作为任何客户的第一步，评估在稳定性/移动性频谱上的位置是很有用的。普拉提运动原则部分的两项练习可以用于评估肩胛骨稳定性和风车评估肩胛骨活动度的四肢相对臂和腿部提升。在All Fours Opposite Arm and Leg Lift（四足反向抬臂抬腿）中，当抬起另一只手臂时，客户应该能够将肩胛骨保持在支撑侧。在Pinwheel（旋转风车）中，脊柱、肩胛骨和肱骨运动之间的协调应该是平稳的，并且肩胛骨应该在整个范围内容易地移动。如果由于受伤或运动范围限制，Pinwheel（旋转风车）对客户而言太难，请改用Telescope Arms（伸缩手臂）作为第一步。

“普拉提运动原理”部分介绍了肩胛骨稳定性发展的基本练习，并在此处重复以供参考。

肩胛骨稳定练习

Sternum Drop（胸骨下垂）

练习顺序：

从四肢着地开始。保持手臂平直，随着肩胛骨一起滑动，将胸骨向下。按压双手并将肩胛骨滑开，直至上脊柱向天花板方向按压。

想象和暗示：

想象您的上背部有一个手提箱把手，正朝着天花板抬起。

保持肘部伸直，集中注意力将肩胛骨之间的脊柱朝天花板方向抬升。

适合：

加强前锯肌并活动上背。

靠墙俯卧撑

练习顺序:

开始站在墙前,鼻子和脚趾碰到墙壁,双手放在比肘部弯曲的肩膀更宽的地方。离开墙壁,直到手臂平直,躯干平行于墙壁。保持躯干挺直,而不移动肩胛骨弯曲肘部,并将躯干朝墙壁下压。手的位置可以随着手指指向彼此和肘部变宽而变化。

想象和暗示:

身体从头到脚保持直立,臀部不要下垂。

适合:

指导肩胛骨稳定和加强肩膀和躯干。

平板支撑和俯卧撑

练习顺序:

从四肢着地开始,手指指向前方或朝向对方,然后退回到一只脚,另一只脚保持身体处于直线或平板姿势。保持肩胛骨宽而稳定,然后弯曲肘部,以便在手臂弯曲时保持肩胛骨稳定性。

要降低难度,客户可以用双膝跪地,同时在做俯卧撑时保持躯干平直。

想象和暗示:

身体从头到脚保持直立,臀部不要下垂。

适合:

指导肩胛骨稳定和加强肩膀和躯干。

原则3: 平衡关节周围的力量

与前两个原则同时发生的下一个阶段涉及在肩关节周围创造均衡的力量,以便在任何方向移动时都能够支撑。考虑肩关节活动的一种方法是考虑解决所有主要肩关节功能的四种主要活动。这四种动作及其相关练习是:

PULLING (拉伸) (肱骨延伸和/或肘关节屈曲)

Mat (垫子)

- ▶ Single Leg Stretch (单腿拉伸)
- ▶ Rolling Like a Ball (滚动如球)
- ▶ Leg Pull Up (仰撑抬腿)

核心床

- ▶ Seated Arm Work Facing the Straps (坐姿手臂锻炼面向拉伸带)
- ▶ Rowing Face Back (背向划船)
- ▶ Kneeling Arm Work (跪姿手臂锻炼)
- ▶ Chest Expansion (扩胸)

Trapeze Table (秋千架)

- ▶ Breathing (呼吸)
- ▶ Rowing Face Back (背向划船)
- ▶ Roll Downs with Biceps Curls (向下卷动和二头肌弯举)

PUSHING (推起) (肱骨屈曲和/或肘伸展)

Mat (垫子)

- ▶ All Fours (四足着地)
- ▶ Push Up (俯卧撑)
- ▶ Leg Pull Down (俯撑抬腿)

Reformer (核心床)

- ▶ Seated Arm Work Facing Front (坐姿手臂锻炼面向前方)
- ▶ Rowing Front (正面划船)
- ▶ Knee Stretch (膝盖伸展)
- ▶ Long Stretch (长伸展)

Trapeze Table (秋千架)

- ▶ Rowing Front (正面划船)

Chair (椅子)

- ▶ Chest Press (胸部按压)
- ▶ Triceps Press (三头肌按压) 的任何变化形式

PUSHING OVERHEAD (头顶推起) (肱骨外展或屈曲、肘关节伸展)

Reformer (核心床)

- ▶ Long Box Overhead Press (长箱头顶按压)
- ▶ Long Box Breast Stroke (长箱蛙泳)

Trapeze Table (秋千架)

- ▶ Teaser (“V”形悬体)
- ▶ Carola's Breathing (卡罗拉式呼吸)

Chair (椅子)

- ▶ Hamstring Stretch 1 and 2 with Triceps Variation (腘绳肌伸展1和2及三头肌变化形式)
- ▶ Cat (猫)

PULLING DOWN (下拉) (肱骨内收或伸展、肘关节屈曲)

Reformer (核心床)

- ▶ Long Box Pulling Straps (长箱拉伸带)

这些主要运动类别中的每一个都有无穷无尽的变化和细化,但是这提供了一个简单的清单,以确保您包括所有关键肌肉群的运动。

原则4: 躯干和肩膀之间的协调

在功能上,肩部与脊柱、骨盆、肋骨和胳膊配合工作,并且包括锻炼所有运动员之间协调的运动对训练肩部是至关重要的。这些练习包括任何来自垫子或器械曲目的旋转和侧屈曲练习,例如:

Mat (垫子)

- ▶ Seated Side Stretch (坐姿侧面伸展)
- ▶ Pinwheel (旋转风车)
- ▶ Saw (锯式)
- ▶ Spine Twist (脊柱旋转)

Reformer (核心床)

- ▶ Seated Arm Work Facing Front Twist (坐姿手臂锻炼正面旋转)
- ▶ Seated Arm Work Facing Back Twist (坐姿手臂锻炼背面旋转)
- ▶ Mermaid (美人鱼)

Trapeze Table (秋千架)

- ▶ Mermaid (美人鱼)
- ▶ Scapula Glides (肩胛骨滑移)

Chair (椅子)

- ▶ 肩胛骨活动与旋转

随着客户肩膀变得强壮、稳定和灵活,您可以开始向他们推进Mat (垫子)、Reformer (核心床)和Chair (椅子)的高阶练习。

运动普拉提

从周末战士到专业人士，普拉提可以成为各级运动员非常有用的训练工具。根据运动员参加什么运动或活动，您可以使用普拉提提高他们的力量、速度、灵活性、协调性、平衡性和柔韧性。

学习活动

- ▶ 作为您在普拉提指导员培训课程中获得的知识的测试，看看您是否可以针对下面列出的每个一般原则说出普拉提核心床练习的名字。
- ▶ 以2或3个人的小组形式聚在一起，为特定活动创建一项核心床计划，以便与小组分享。这可以在上课期间或作为作业完成。

一般建议

运动员在与体能训练和思维定势相一致的教练合作得最好。与您一起合作的运动员越熟练，他们就越会测试您对他们的运动或活动的认识和理解。

如果您想和运动员一起合作，做好准备工作。不仅要了解他们的活动的实际需求，还要了解教练员和教练在运动中使用的特定语言。如果您正在训练网球运动员，就必须了解正手和反手之间的区别，您必须了解训练什么来改善他们。如果您有特定活动的经验，请使用您的理解来制定一门合适的课程。

如果您没有经验，请自己上几节课，在电视上观看体育运动，了解如何识别最佳运动模式，并仔细聆听您的客户，看看他们真正需要什么。参加普拉提课程或在该活动中培训客户，如果可以，或者询问其他教员是否有经验可以分享。

无论您是在训练周末勇士和休闲高尔夫球手还是精英运动员，解决复杂运动模式所涉及的问题解决方法都将提高您作为普拉提教练和运动教育者的技能。

特定运动

体育活动大致分为3类，每类都有自己特殊的训练要求。这些类别包括：

- ▶ **铁人三项运动员的活动：**跑步、骑自行车、游泳和徒步旅行
- ▶ **球类运动：**高尔夫、网球和网球运动，以及棒球、篮球、橄榄球和足球等团队运动
- ▶ **舞蹈类活动：**舞蹈、滑冰、体操、马戏艺术和武术

第1类：铁人三项运动

跑步、骑自行车、游泳和徒步旅行

这些运动的主要特点包括

- ▶ 运动主要是双边的，主要发生在矢状面上
- ▶ 相对简单且重复的动作
- ▶ 涉及对某些关节施加重复性压力的运动

在培训这些活动的客户时，要强调的原则包括：

- ▶ 微调对准和生物力学，以减少来自重复活动的压力
- ▶ 观察和纠正髋关节、膝关节、踝关节和脚的走向
- ▶ 在身体的每一侧创建平衡的运动模式
- ▶ 关注游泳肩部移动性
- ▶ 关注骑行肩胛骨稳定性和平衡
- ▶ 旋转交叉训练，侧屈躯干

每项活动的一些具体提示：

跑步

- ▶ 灵活性：前髌关节、ITB、股四头肌、小腿
- ▶ 力量：髌关节屈伸、髌关节外展、膝关节屈伸、踝足和背屈、核心力量

单车骑行

- ▶ 灵活性：前臀部、ITB、四头肌、小腿、腰背、胸部、腓绳肌
- ▶ 力量：髌关节屈曲和伸展、髌关节内收、膝关节屈伸、踝足和背屈、肩胛稳定性、后伸

游泳：

- ▶ 灵活性：肩膀、臀部 - 屈曲、伸展、内收取决于击打、肩膀、胸部、脊椎
- ▶ 力量：肩部 - 所有角度取决于击打、髌部弯曲/伸展、颈部伸展和旋转、中心力量、后伸

第2类：球类运动

高尔夫、网球和网球运动、棒球、篮球、橄榄球和足球这些运动的主要特点包括：

- ▶ 主要是单侧运动，包括轮换
- ▶ 相对复杂且变化的运动
- ▶ 被动的动作（即击打正手）
- ▶ 涉及某些关节的极端运动范围的运动（即投球或网球运动）
- ▶ 两侧的表现不一样

在培训客户参与这些活动时，要强调的原则包括：

- ▶ 发展平衡的灵活性和力量
- ▶ 纠正错位
- ▶ 选择或创建练习以提高特定技能

在各种位置教授和练习正确的腿部对齐

- ▶ 在运动中创造舒畅和节奏
- ▶ 教学贯穿始终
- ▶ 交叉训练以平衡身体两侧的旋转、柔韧性和力量
- ▶ 平衡在承受过度压力的区域中的关节活动性和稳定性，如在投手的肩关节中
- ▶ 改善涉及整个机构的运动的协调和时间安排

每项活动的一些具体提示：

打高尔夫球

- ▶ 灵活性：内/外髌关节旋转、脊柱旋转
- ▶ 力量：通过全身旋转、核心力量、肩膀、腿部、背部
- ▶ 一般：协调并保持、躯干、臀部和腿部旋转
 - 提高身心意识

网球

- ▶ 灵活性：小腿、肩膀、臀部
- ▶ 力量：核心、腿部、肩膀、有氧能力
- ▶ 一般：协调和贯彻始终，改善腿部力量和平行对齐，内伸和外伸
 - 发展肩部灵活性和服务的力量
 - 发挥上身力量击球

棒球和其他投掷运动

- ▶ 灵活性：肩膀、前臀部、背阔肌、背部
- ▶ 力量：肩膀 - 特别是肩袖、核心、三头肌
- ▶ 一般：协调并坚持，
 - 发展上半身的力量和灵活性
 - 躯干、臀部和腿部旋转

BALANCED BODY® 运动原则™

概述

The Balanced Body® 运动原则™教普拉提和健身专业人士如何移动身体，以便他们可以帮助学员、客户和患者更好地活动。运动原则通过深入理解解剖学、运动学、生物力学和最佳运动模式，为观察、分析和改善运动提供实用工具。

Balanced Body® 运动原则™

第1模块: 全身运动

全身运动

学习研究、评估和影响全身运动模式是任何教练的最终目标。本节包括从三个不同层面观察人体的信息：

- 全球运动 - 观察整个身体。
- 平面运动 - 从矢状面、正面和横向平面看身体。
- 局部运动 - 看局部和区域的运动模式。

姿势和对齐

良好的姿势和关节的正确对齐允许重力以最佳方式穿过身体。本节包括：

- 姿势观察。
- 常见的错位和功能障碍模式。

模块2: 躯干整合

躯干整合包括整合躯干和四肢之间运动的核心和肌肉系统。躯干整合包括以下信息：

- 呼吸。
- 内部单元和核心激活。
- 外部单元和腰盆骨稳定。
- 脊柱的灵活性和力量。

第3模块: 下半身训练

下半身带我们四处走动，教导良好的对齐、平衡的力量和最佳的运动范围对于训练敏捷性、耐力和运动力量至关重要。本节包含以下信息：

下体训练原则

- 对齐。
- 平衡的肌肉发育和运动范围。
- 功能性运动技巧。

第4模块: 上半身训练

训练上半身为我们的日常活动做好准备，为运动追求创造力量和速度。本部分包括：

上半身训练原则

- 上半身的运动。
- 盂肱稳定性，肩胛稳定性和活动性。
- 功能性运动模式。
- 将上半身与全身运动整合。

第5模块: 活动性和恢复

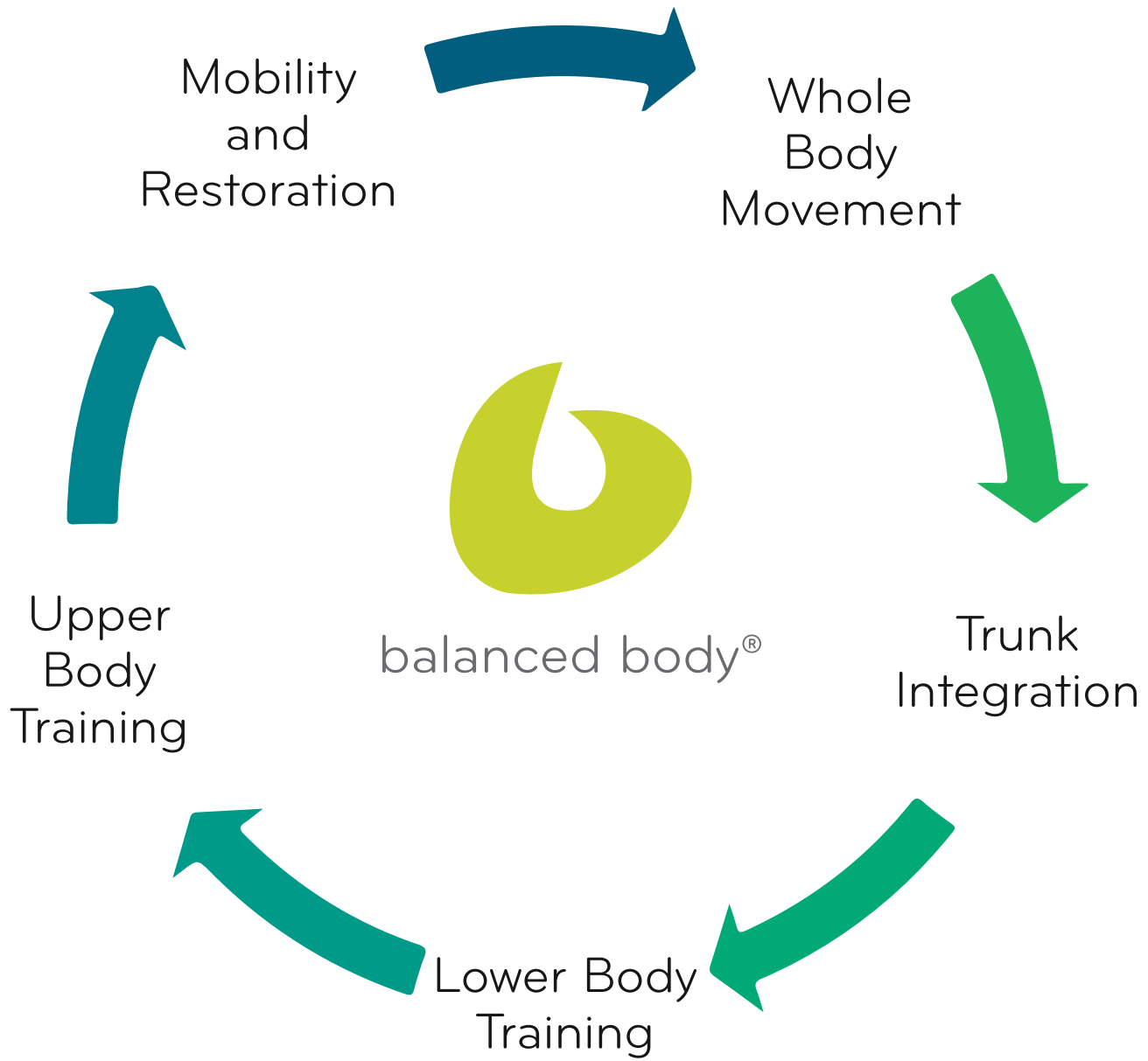
身体需要努力和放松平衡才能充电和恢复精神。本节包含以下信息：

活动性

- 这是什么，为什么活动性是有用的，以及增强活动性的技术。

复苏、恢复和放松

- 休息和放松对恢复过程的重要性。
- 自我按摩技术，帮助身体恢复。



全身运动

全身、平面和局部

培训客户更好地行动意味着训练他们的整个身体以更好地运动。最有效的培训师专注于理解和训练功能性的全身运动，以创造无痛、高效和有效的运动模式。无论是培养运动员以获得更高水平的表现，老年人保持活跃和健康，还是受伤的客户恢复无痛生活，了解身体的运作方式和发展强大的运动基础是创建有效健身计划的关键。

全身运动训练

全身运动需要多个身体系统协同工作。全身运动包括我们定期进行的步行、站立、举重、投掷、推拉等许多日常运动相关的活动。

为了让身体每日轻松运动，以下每个系统都必须发挥作用：

- ▶ 骨骼系统
- ▶ 肌肉系统
- ▶ 筋膜系统
- ▶ 心血管系统
- ▶ 神经系统

和谐的运动模式证明所有这些系统都在以完美的协同作用。功能失调或受损的运动模式指向身体某处的不协调。作为一名运动教练，最大的乐趣和挑战之一就是需要不断提高一个人识别和理解和谐和受损运动模式的能力，并扩大一个人改善它们的能力。

全身、平面和局部

为了简化管理和改善运动模式的过程，Balanced Body开发了一个观察身体运动的系统框架。

该系统涉及从三个不同层面观察人体：

- ▶ 全身运动模式
- ▶ 平面运动模式
- ▶ 局部或区域运动模式

全身运动

全身运动是最高层次的层面。在处理树木之前，回去观察众所周知的森林。该全景视图提供以下信息：

- ▶ 姿势模式
- ▶ 运动策略
- ▶ 力量不平衡和支配地位
- ▶ 协调与平衡

平面运动

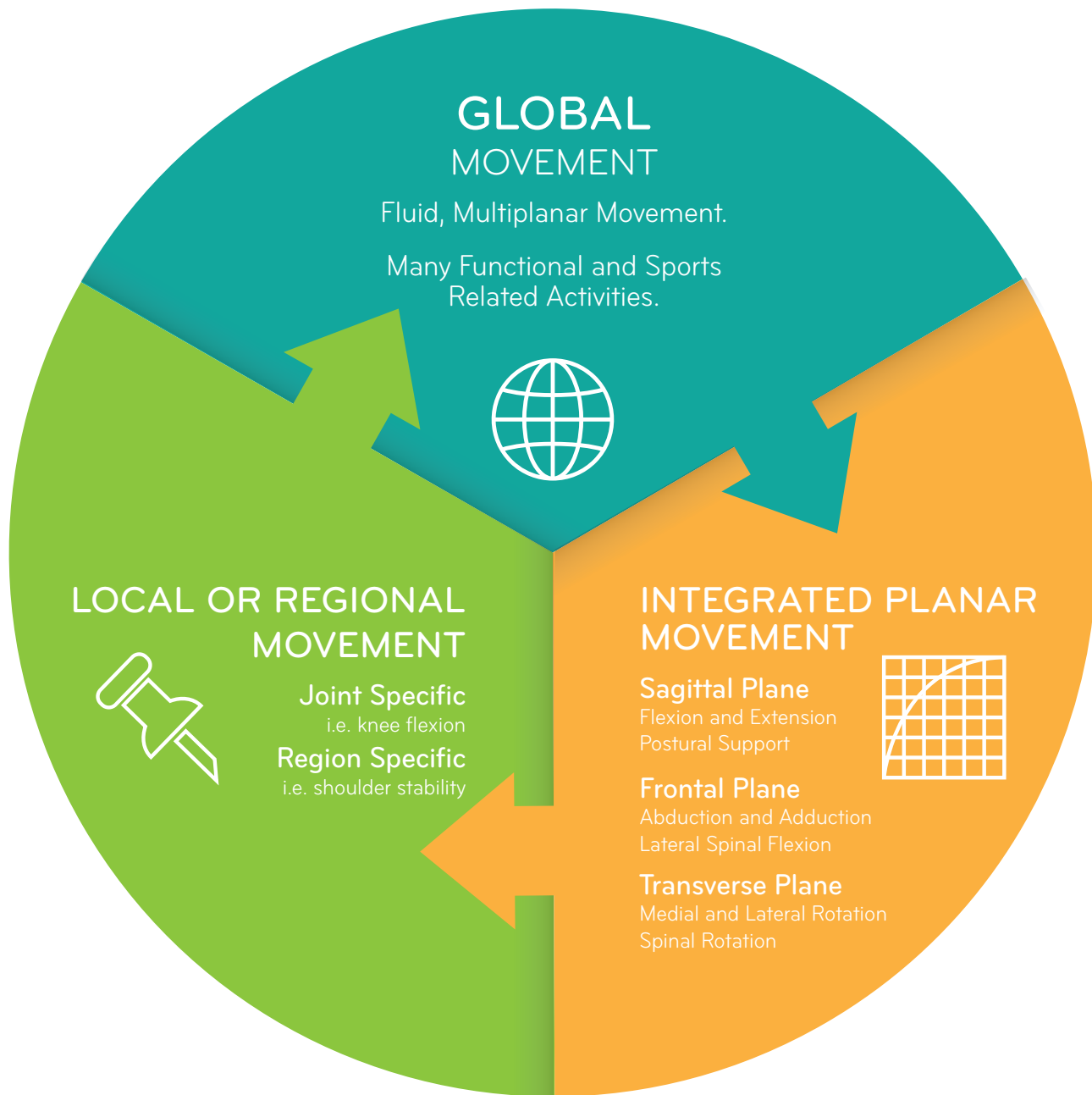
了解全身或全身运动可能非常复杂且难以分析。将全身运动在矢状面，正面和横向平面上的运动观察进行分解，可以帮助教练更轻松的分析他们所看到的情况。

作为教练，从正面、侧面和背面观察身体是评估每个平面运动的一种极好方法，以便更容易识别受损的运动模式。

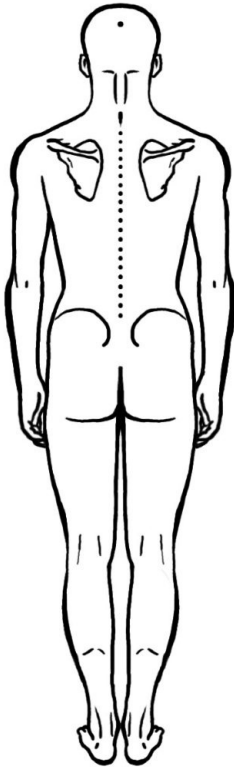
局部运动

局部运动包括区域和关节特定的运动，例如肩部在俯卧撑中的作用或膝部在下蹲中的对齐。全身和平面观察通常会导致识别出一个正在造成运动模式中断的区域或关节。一旦局部区域的运动模式得到改善，观察将返回到平面或全身水平，以查看纠正局部问题是否改善了全身运动模式。

学习在三个层次的观察之间不断运动，并学习在各个层面上改善客户运动基础的技能，这是成为优秀运动教练的核心。

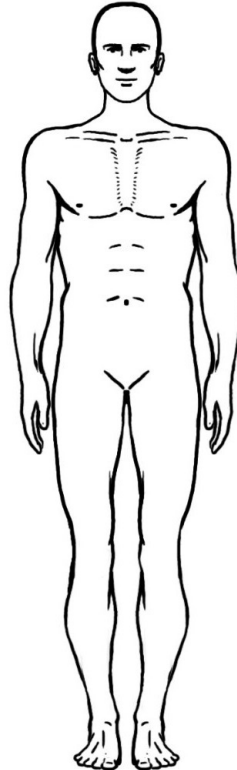


后视图
垂直观察点



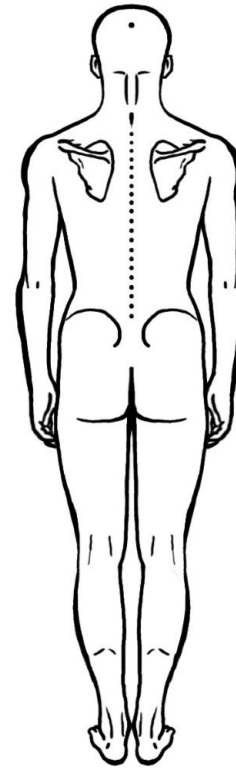
- ▶ 头骨的中心
- ▶ 脊柱挺直
- ▶ 骶骨和尾骨的中心
- ▶ 臀沟的中心
- ▶ 膝盖后面的中心
- ▶ 跟腱的中心

正视图
水平观察点



- ▶ 眼睛同高度
- ▶ 双肩同高
- ▶ 手臂和躯干之间的距离相等
- ▶ 髂前上棘同高
- ▶ 髌骨高点同高
- ▶ 大转子同高
- ▶ 双膝均等
- ▶ 双脚均等

后视图
水平观察点



- ▶ 耳朵同高度
- ▶ 肩胛骨同高度且平衡
- ▶ 脊柱和肋骨两侧的距离相等
- ▶ 髂后上棘同高
- ▶ 髌骨高点同高
- ▶ 膝盖同高度

常见的错位

脊柱和骨盆

常见的错位/偏差

以下每种模式都是由骨骼结构、关节活动性、习惯性模式、肌肉紧张度和肌肉力量的组合产生的。在处理它们的过程中，主要是肌肉的模式变化将最容易发生，并且在骨骼和关节结构中嵌入的模式中最难改变。我们的目标是在客户的结构允许的同时创造尽可能多的平衡，并逐步改善运动模式。

脊柱和骨盆

脊柱侧弯

▶ 定义：脊柱侧向偏离通常伴随着旋转。发生在脊柱一部分，如胸部的脊柱侧凸被称为C曲线脊柱侧凸。如果脊柱两侧发生脊柱侧凸，例如胸廓右侧弯曲，腰部左侧弯曲，则称为S型脊柱侧凸。

一般准则：

- 努力平衡客户的姿态，提示他们尽可能保持平衡。
- 考虑轻轻伸展曲线的较窄边并加强曲线的开放边。
- 如果对这个人感兴趣，可以考虑参加针对更具体的方向开展脊柱侧凸的继续教育课程。

脊柱前凸

▶ 定义：朝向身体前方的脊柱曲线。在腰部和脊柱的颈部应该有一个小的向前曲线或前凸。过度的曲线可以被称为脊柱前凸，或者更准确地说称为脊柱前凸过度。

一般准则：

- 腰椎前凸通常伴有低背伸肌紧张、骨盆前倾、髋屈肌紧张和弱腹肌处于中立范围。
- 通过增加腰部和臀部屈肌的柔韧性并增加腹肌和腘绳肌的强度来矫正模式，同时主动稳定骨盆中性。

脊柱后凸

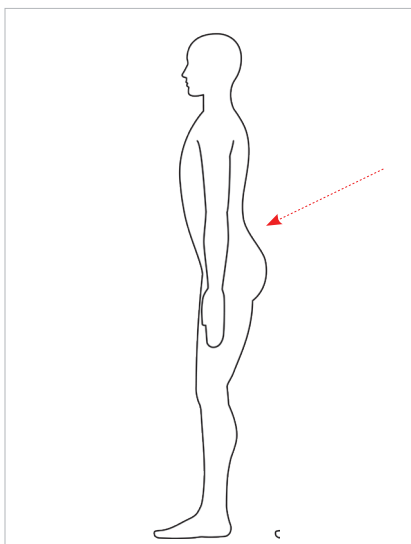
▶ 定义：脊柱曲线朝向身体后部。在胸椎中应该有一个小的后凸曲线。过度曲线可称为脊柱后凸，或更准确地称为过度曲折。

一般准则：

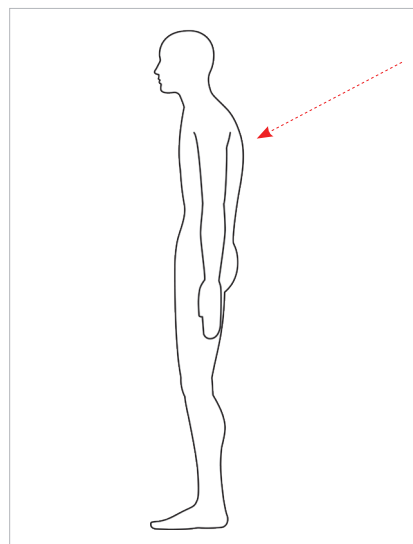
- 胸椎后凸通常伴有胸廓伸展较弱，胸前肌肉紧张和肩胛骨稳定肌较弱。
- 通过伸展胸部和加强胸廓伸肌和肩胛骨稳定肌来矫正模式。



脊柱侧弯



伴有骨盆前倾的前凸



伴有骨盆后倾的脊柱后凸

脊柱和骨盆

骨盆前倾

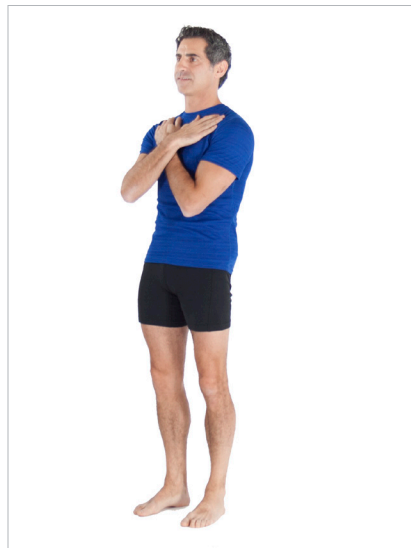
- ▶ 定义: 当ASIS (髂前上棘) 位于耻骨前方时。
- ▶ 一般准则:
 - 延长髋部屈肌和腰部伸肌, 加强腘绳肌和腹部肌肉。
 - 训练以保持站立和功能运动的姿势。



前骨盆倾斜

骨盆后倾

- ▶ 定义: 当ASIS位于耻骨后面时。
- ▶ 一般准则:
 - 加强髋部屈肌和腰部伸肌, 延长腘绳肌和腹部肌肉。



后盆骨倾斜

骨盆上滑和下滑 (“臀部高或臀部低”)

- ▶ 定义: 当髂嵴的高点不水平时, 高臀部侧称为上滑, 低臀部侧称为下滑。
- ▶ 一般准则:
 - 平衡侧向系统, 包括髋关节外展肌和内收肌、腰椎和侧躯干肌。

盆腔内旋和外旋 (骨盆旋转)

- ▶ 定义: 当一个ASIS位于前方并且更接近中线而另一个髋关节位于中线后方且更远时, 前髋关节处于发炎状态, 而后髋处于外侧。根据定义, 这会伴随股骨和躯干的反向旋转。
- ▶ 一般准则:
 - 通过前后倾斜吊索和髋关节旋转平衡躯干和骨盆的旋转。

常见的错位

腿部

股骨内侧旋转

▶ 定义：当股骨围绕其长轴向中线旋转时。这通常可以通过髌骨瞄准中线时看到，当腿伸直时，好像它们是“内斜视”。这可能是一种更容易改变的姿势模式，或者可能是由髌关节的结构造成的，这种情况下练习可以平衡对齐，就像结构允许的那样。

一般准则：

- 加强股骨外侧旋转并伸展内收肌和内侧旋转肌。

股骨侧旋

▶ 定义：当股骨绕其长轴横向旋转时。在这种情况下，当腿处于相对中立位置时，髌骨将远离中线。

一般准则：

- 加强股骨内侧旋转肌并伸展侧向旋转肌。

膝关节过伸

▶ 定义：在从侧面看的站立对齐中，膝盖位于铅垂线的后面。这通常是由膝盖的过度活动引起的。

一般准则：

- 确保膝盖在任何负重练习中都不会过度伸展。
- 专注于腘绳肌和股四头肌之间的平衡，以稳定膝盖

膝外翻 (膝关节外翻)

▶ 定义：当膝盖伸直站立时，膝盖可能会触碰，但脚的内侧边缘不会。这被称为增加的Q角。由于髌部较宽，因此女性膝外翻更常见。膝外翻和弓型腿是由髌关节和膝关节的结构引起的。训练重点是创造最佳的对齐和肌肉平衡。

一般准则：

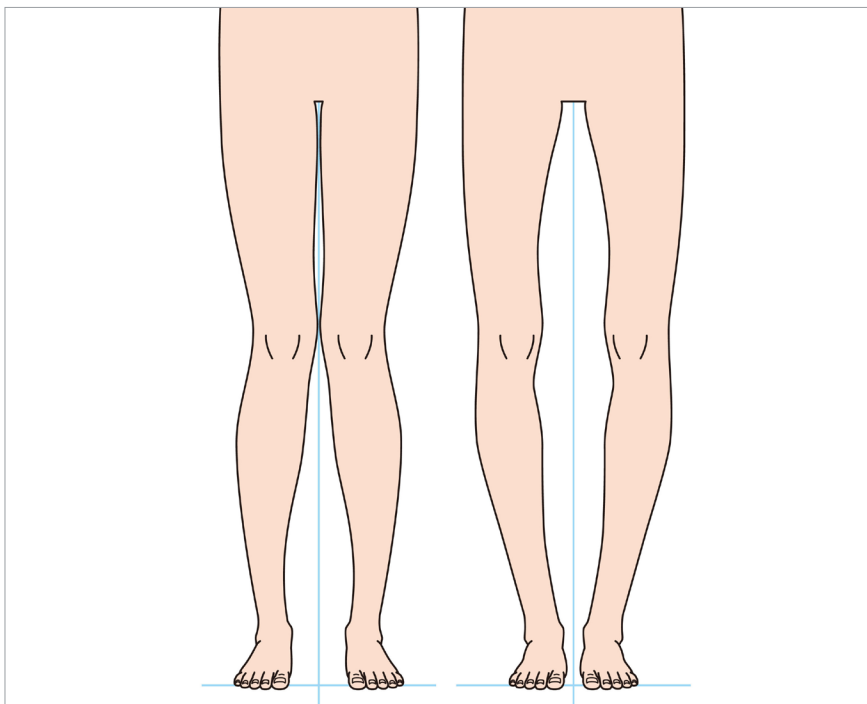
- 提示需要在锻炼时尽可能地纠正对齐。
- 改善膝外翻，评估髌关节旋转和髌关节外展肌与内收肌之间的平衡。

弓形腿 (膝内翻)

▶ 定义：当膝盖不接触但是脚的内侧边缘时，与腿部直立对齐的Q角减小。弓型腿通常伴有膝盖过度伸展，有时矫正过度伸展会矫正腿部位置。

一般准则：

- 提示需要在锻炼时尽可能地纠正对齐。
- 对于弓型腿，要看髌关节旋转、膝关节过度伸展以及髌关节外展肌和内收肌之间的平衡。



Genu Valgum (膝外翻) 和 Genu Varum (弓型腿)

旋内

▶ 定义：在站立对齐时，拱形朝向或接触地面变平，并且跟腱弓朝向脚的内侧。在内旋时，重量在站立时在脚的内侧承载。这通常表明在从踝部到骨盆的腿的内侧上缺乏强度和稳定性。

▶ 一般准则：

- 加强腿部的足弓和内侧线。观察和纠正习惯性补偿。

旋后

▶ 定义：在站立时，足弓被抬起并且重量被带到脚的外侧。这种模式通常是足部关节和肌肉的一种僵硬，这可能限制可能的变化量。

▶ 一般准则：

- 伸展弓和腿的内侧。观察和纠正习惯性补偿。

拇囊肿

▶ 定义：拇囊肿是脚趾向脚中心的偏离。拇囊肿通常发生在大脚趾上。

▶ 一般准则：

- 纠正过度腿部和脚部外翻的倾向并纠正跟踪脚部的步态。

翼状肩胛

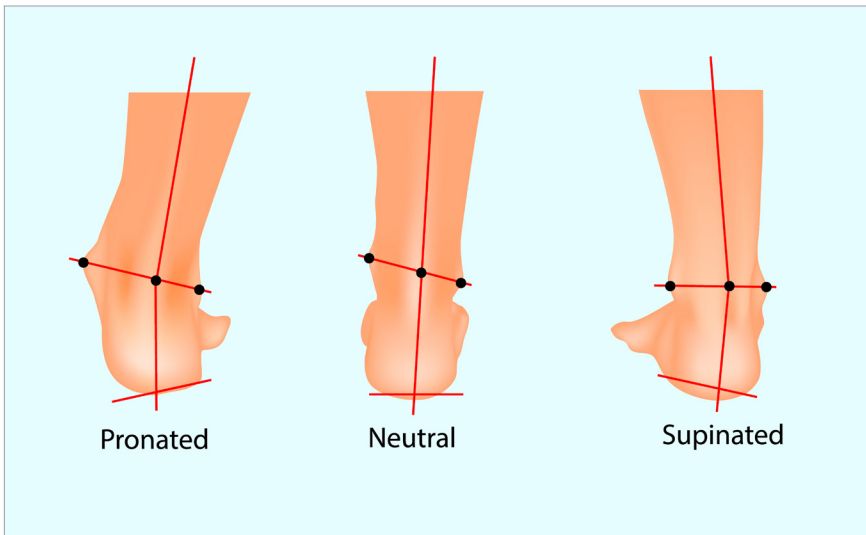
▶ 定义：当肩胛骨的内侧边缘抬离胸腔时。可能表示前锯肌虚弱或浅肋骨。

▶ 一般准则：

- 加强肩胛稳定肌和胸廓伸肌。



翼状肩胛



旋前、旋后和中立脚对齐（右脚）

高位肩胛

▶ 定义：当肩胛骨向耳朵提起。这通常表明上斜方肌、胸小肌和肩胛提肌紧张，以及前斜方和下斜方肌的下纤维无力。

▶ 一般准则：

- 在内部加强肩胛压迫肌。
- 改善肩胛节律向上旋转的协调性。



高肩胛骨

中立位置

腰椎骨盆中立位姿势

腰椎骨盆中立位姿势

根据目前生物力学的研究,当处于“中立”位置时,核心最能稳定和支撑骨盆和腰椎。当中立骨盆站立或坐着时,重力对躯干肌肉组织的作用导致脊柱和腹部周围肌肉的平衡用力。这可以减轻脊柱的压力,有助于预防腰痛和受伤。

识别中立位姿势

有不同的标志可用于识别中立的脊柱骨盆位置。在教授运动时,最容易使用的标志是ASIS和耻骨。当这两个骨性标志在站立或坐着时垂直于地板的平面上,或平躺在地板上时,骨盆被认为是中立的。

弄清每项练习的正确起始位置,为从此开始并创造更舒适和高效的运动模式提供了坚实的基础。当骨盆和腰部处于站立或直立的位置时,主要研究腰椎骨盆中立位姿势。仰卧时可能需要做一些修改。

骨盆中立位和练习

许多练习将挑战并加强站立时的中立位姿势。通过运动保持脊柱曲线和骨盆中立位是培养动态核心力量并将核心与四肢融合的关键。

识别中立位骨盆的图像和练习

使用骨骼

将每只手的掌根放在髂前上棘上,将第二根或第三根手指放在耻骨上以创建一个三角形,尖端朝下。注意三角形倾斜的方式。

骨盆前倾

如果髂前上棘位于耻骨前方,则骨盆前倾。

骨盆后倾

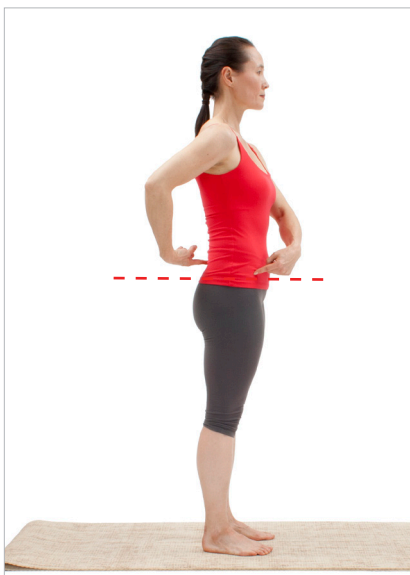
如果ASIS位于耻骨后面,则骨盆向后倾斜。轻轻向前和向后移动骨盆,直到骨盆相对中立。

使用图像

想象骨盆是一个双腿上方平衡的一满碗水。如果碗是水平的,水不会溢出。如果骨盆向前倾斜,水会从前面溢出。如果骨盆向后倾斜,水会从后面溢出。

中立位是动态的,不是固定的

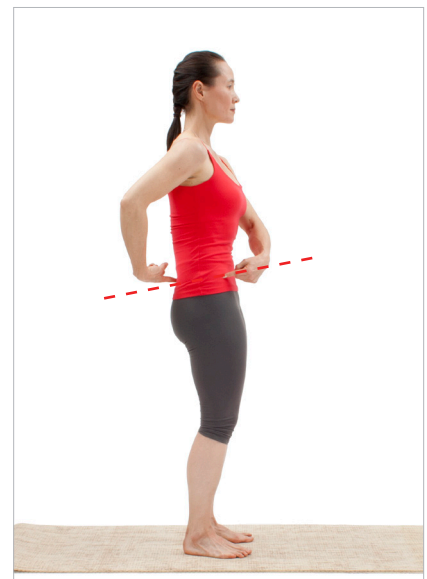
中立位骨盆不是一个可以建立的固定的位置。这是一个动态的概念,与正在执行的运动之间的关系略有改变和变化。



中立位骨盆



前倾斜骨盆



后倾斜骨盆

躯干整合

简介

躯干整合是运动训练中的一个重要概念。躯干将力量从下半身转移到上半身，从上半身转移到下半身，从身体一侧转移到另一侧，从一条腿转移到另一侧手臂。组成躯干整合的系统必须经过训练才能协调工作，以创建协调、有效、高效和强大的运动模式。

核心训练的演变

当物理治疗师正在寻找新模型来帮助他们治疗患有腰痛的患者时，核心训练的概念就开始了。第一个模型侧重于“核心”在日常生活活动和运动追求中作为下背部稳定器的作用。第一个资源是Panjabi和White的《脊柱临床生物力学》(1978)，这本书详细介绍了脊柱的生物力学及其肌肉支持系统，并提出腹横肌和多种肌腱的作用是当身体处于中立位置时稳定脊柱的伙伴。

理查森等人(1999年)对这种“核心”的原创思想进行了扩展、研究和工作，直到另一项开创性的研究成果《脊柱节段稳定在下背部疼痛中的治疗性运动：科学基础和临床方法》出版。本书将第一本书的生物力学见解纳入临床实践，并着重于帮助客户有意识地重新训练腰椎稳定系统的方法。核心的概念扩大到包括骨盆底和横膈肌的作用，以及腹横肌和多裂肌。

通过许多环境中与许多客户一起实践，核心的重要性变得清晰，但为了创造健康、活跃的人们管理腰痛和优化腰背功能所需的动态稳定性，核心思想需要扩展。在Diane Lee等人的《骨盆带：临床技术与研究的整合》中，将腰部骨盆稳定性的概念扩展到不仅包括内部支撑硬柱或内部单元，还包括连接到四肢产生全身运动的胸部、脊柱和骨盆的外部单元。

躯干整合

Balanced Body将这些概念和更多内容融入了本手册中提出的思想。我们的目标是帮助运动老师理解将身体连接在一起的相互联系，从而更有效地创造和谐的全身运动。

躯干整合的四个要素包括：

呼吸

这种重复的、无意识的行动可以深刻地影响运动、情绪和能量水平。膈肌形成核心或内部单元的“天花板”。

核心或内部单元

由骨盆底、腹横肌、多结肠和膈肌组成，并形成将我们的骨盆、脊柱和胸腔结合在一起的内筒。

四个外部单元

这四个系统在各种功能活动中保持上肢、胸廓、脊柱、骨盆和下肢之间的关系。四个外部单元由前后斜悬吊、深纵向系统和侧向系统组成。

脊柱灵活性

许多核心和躯干整合练习的重点是稳定性。为了平衡稳定性，脊柱运动必须平衡协调。

本节中所有这些内容都将讨论，并给出了实施原则的示例。

参考资料

《脊柱临床生物力学》，作者Manahar M. Panjabi 和 Augustus A. White III, 1978年第1版，1990年第2版，Lippincott, Williams and Wilkins

《下背部疼痛脊柱节段稳定的治疗性练习：科学基础和临床方法》

作者Carolyn Richardson, PhD, BPhy (Hons), Gwendolen Jull, PhD, MPhy, Grad Dip Manip Ther, FACP, Paul Hodges, PhD, MedDr, DSc, BPhy (Hons) 和 Julie Hides, PhD, MPhyST, BPhy, 1999年第1版, 2004年第2版, Elsevier Limited

骨盆束带：临床专业知识与研究的整合 作者Diane Lee, BSR, FCAMPT, CGIMS, Linda-Joy Lee, PhD, BSc(PT), FCAMPT, CGIMS, MCPA, Andry Vleeming, PhD, PT, 1989年第1版, 2011年第4版, Churchill Livingstone/Elsevier

呼吸

“呼吸是生命开始的行为，也是最后一次的行为。” - J. Pilates。

这是我们存在的基础，创造了我们生活的基础节奏。这对维持和创造最佳健康和福祉至关重要。呼吸技术可用于减轻压力，降低或升高血压，改善有氧能力并使心灵和精神平静。每种文化都使用呼吸来改变冥想、运动和日常生活中的身心状态。

呼吸的原理

膈肌是呼吸的主要肌肉。它形成一个圆顶，其底边连接到胸腔内部、脊柱、第12肋骨、最低的肋骨软骨和剑突。膈肌肌纤维的另一端附着在膈肌静止时位于第5肋骨水平附近的腱环上。

吸气时，膈肌收缩，完全吸气时穹顶顶部会下降4厘米。这会增加肺的体积，并吸入空气。当膈肌松弛后，穹顶隆起，空气被排出肺部。

吸气时

- ▶ 膈肌收缩并且穹顶向下移动
- ▶ 肺的体积增加并吸入空气
- ▶ 腹部压力增加
- ▶ 骨盆底响应

呼气时

- ▶ 膈肌松弛，穹顶向上移动
- ▶ 肺的体积减少并且空气流出
- ▶ 腹压下降
- ▶ 腹横肌收缩
- ▶ 骨盆底响应

辅助呼吸肌肉

除了膈肌之外，通过帮助肋骨运动，下面的肌肉也参与呼吸：

- ▶ 内外肋间肌、上后锯肌和下后锯肌、斜角肌和上斜方肌

运动中的呼吸

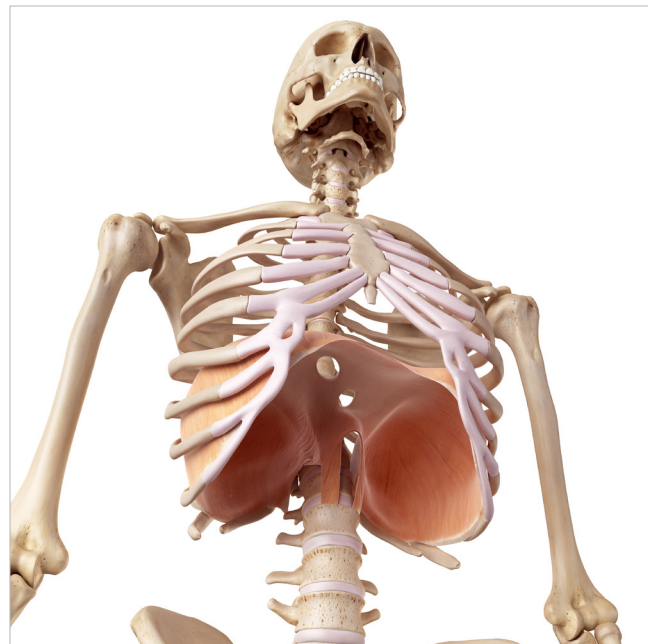
呼吸技术可以用于促进运动、提高力量和增加灵活性，以及改善肺活量和注意力。作为基本规则：

- ▶ 吸气有利于脊柱延伸
- ▶ 呼气促进脊柱屈曲
- ▶ 吸气或呼气都可以促进侧屈
- ▶ 吸气或呼气都可以促进脊柱旋转

在教初学者时，这些都是很好的规则。为了挑战更高级的学员，扭转呼吸模式，重新集中精力练习。

用于稳定的支具

在充满挑战的练习中呼气有助于激活躯干稳定肌并为躯干提供“支撑”。为了安全起见，支具常常用于腰部和其他受伤人员康复治疗。随着核心的深层结构肌肉变得更强健，需要更少的支撑就可以完成相同的任务。



膈肌，下视图

躯干整合

内部单元

内部单元：脊柱和腹部支撑

多裂肌、腹横肌、骨盆底和隔膜一起工作，为腹腔提供三维支撑。

多裂肌

- ▶ 多裂肌是从上面的三个到四个（或更多个）水平将每个椎骨的横突与椎骨的棘突连接起来的小肌肉。多裂肌从C2经过骶骨。
- ▶ 它们的功能是在最深处支撑脊柱。

腹横肌

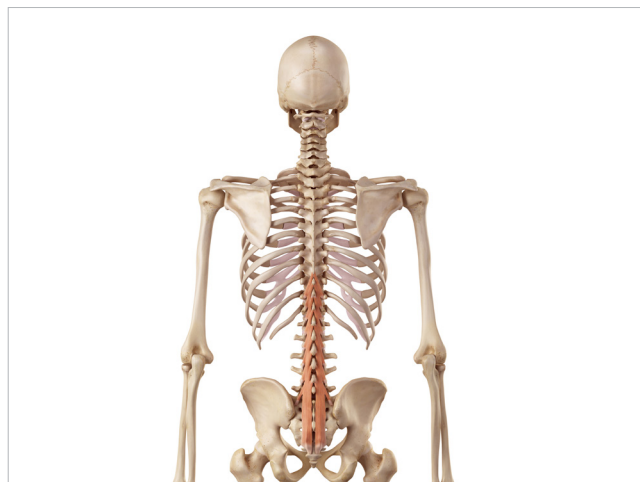
- ▶ 腹横肌的肌纤维水平地包裹腹部，形成腹肌的最深层。腹横肌就像紧身胸衣一样吸引腹肌并减小腰部直径。
- ▶ 腹横肌为腹壁提供结构。

膈肌

- ▶ 膈肌是核心的顶部，组织肋骨和脊柱为活动做准备。
- ▶ 如呼吸部分所述，呼气可用于激活核心，从而产生腰椎、骨盆和肋骨的稳定。
- ▶ 在有氧活动中，膈肌与核心一起工作以产生稳定，同时允许完全呼吸以满足心血管需求。

骨盆底

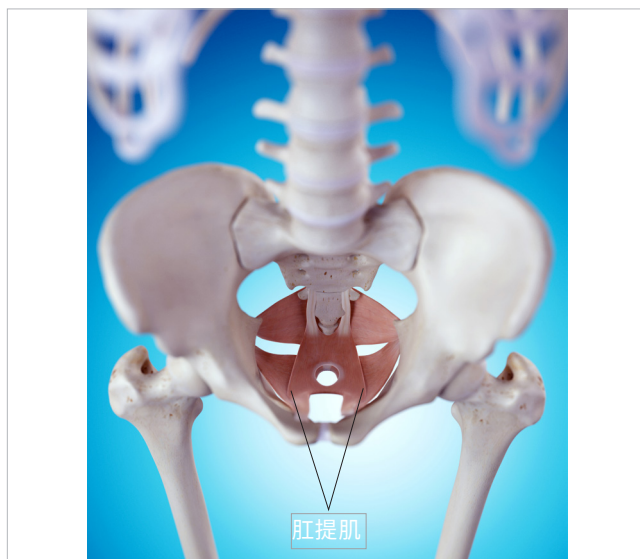
- ▶ 骨盆底是填充在骨盆底部并形成核心“地板”的一组肌肉。
- ▶ 骨盆底的主要目的是保持腹部内容物抵抗重力。
- ▶ 骨盆底包括控制尿液和粪便流动的肌肉，以及将骨盆保持在一起并将骨盆连接到股骨的肌肉。
- ▶ 在女性中，这对于分娩至关重要，在男性和女性中，健康的盆底会促进更好的性功能。



腰椎多裂肌



腹横肌



骨盆底，内部视图

肌筋膜的连接

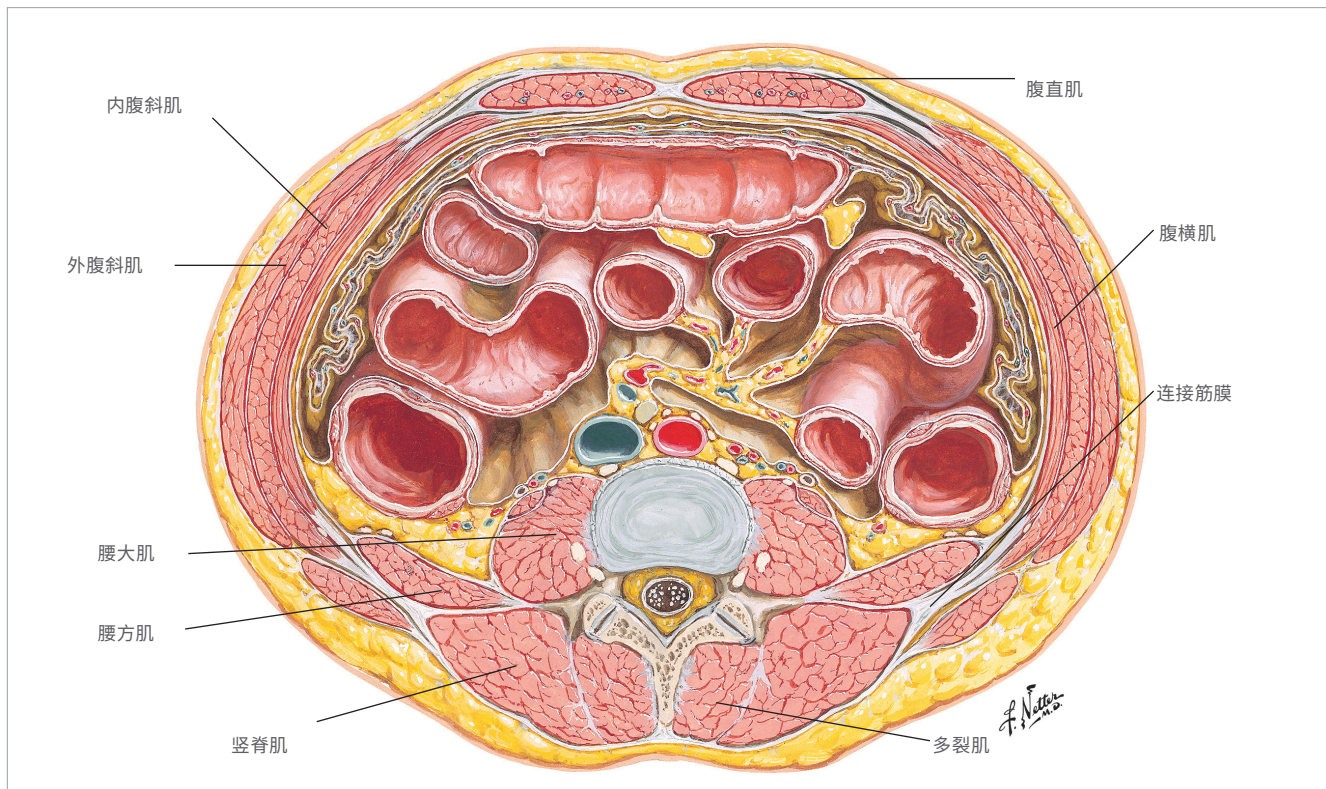
内部单元通过内部单元的所有要素之间的肌筋膜连接来稳定腰椎。肌筋膜由肌肉及其相关的筋膜组成。筋膜是结缔组织，围绕并穿透所有肌肉，并在它们与其相关关节之间建立联系。肌筋膜系统将不同肌肉的动作联系在一起，形成整合，这是全身运动所必需的协同作用。在下背部，筋膜系统称为胸腰筋膜。

该图是穿过第三腰椎水平的身体的横截面。该图显示了下脊柱周围肌肉与腹横肌之间的关系。通过跟随腹横肌周围的白色筋膜并将其连接到竖脊肌和方形腰椎周围的筋膜，可以想象如果腹横肌收缩，它将增加胸腰筋膜的张力。

胸腰筋膜的作用很像香肠外壳周围的多层填充物。当多裂肌收缩抵抗套管的张力时，它们轻轻地挤压脊柱，在椎骨之间的许多关节上产生稳定力。套管对多裂肌的压力也有助于在椎骨之间产生空间，这称为减压或轴向伸长。

根据肌电图研究，在正常健康的身体中，多裂肌、腹横肌、膈肌和骨盆底将以适当的顺序发力，以在预期脊柱负荷的情况下稳定下背部。对于腰痛，这种顺序通常会延迟或功能失调。

在正常健康的身体中，所有这一切都会自动发生，作为对脊柱上负荷的反射性反应的一部分。当训练客户激活他们的内部单元时，有意识的提示应该与旨在重新激活反身序列的运动相结合。



L3截面。腹横肌的轻微收缩导致胸腰椎筋膜张力，从而产生腰椎骨盆稳定性。多裂肌收缩到收紧筋膜，增加其体积，从而稳定脊柱并创造轴向伸长。

©Copyright 2008-2012 Thieme

躯干整合

外部单元

外部单元

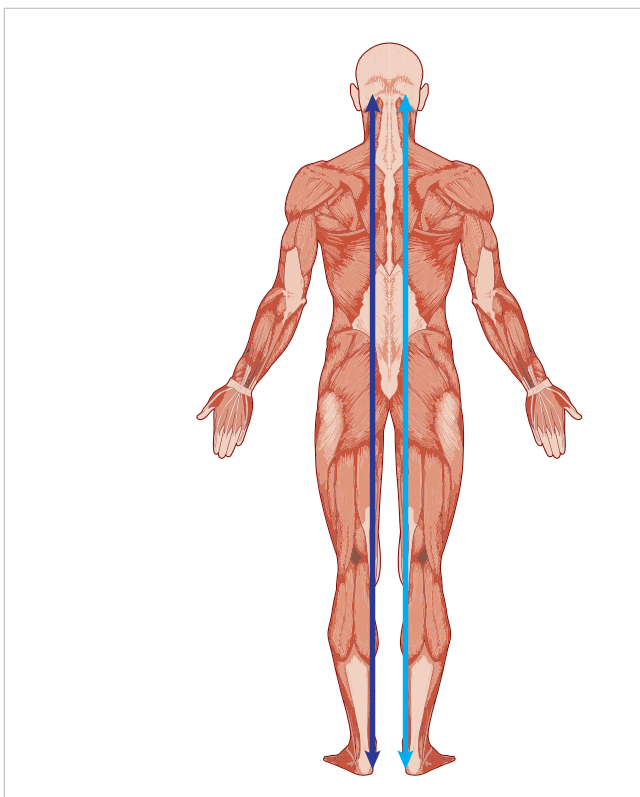
外部单元由四个子系统组成，即深度纵向系统、横向系统和前后倾斜吊索。这四个系统协同工作，以整合和协调肩带、胸部、脊柱、骨盆和股骨之间的运动。外部单元在矢状、正面和横向平面上产生运动和稳定，以产生完全平衡的三维运动。

纵深系统: 矢状面整合

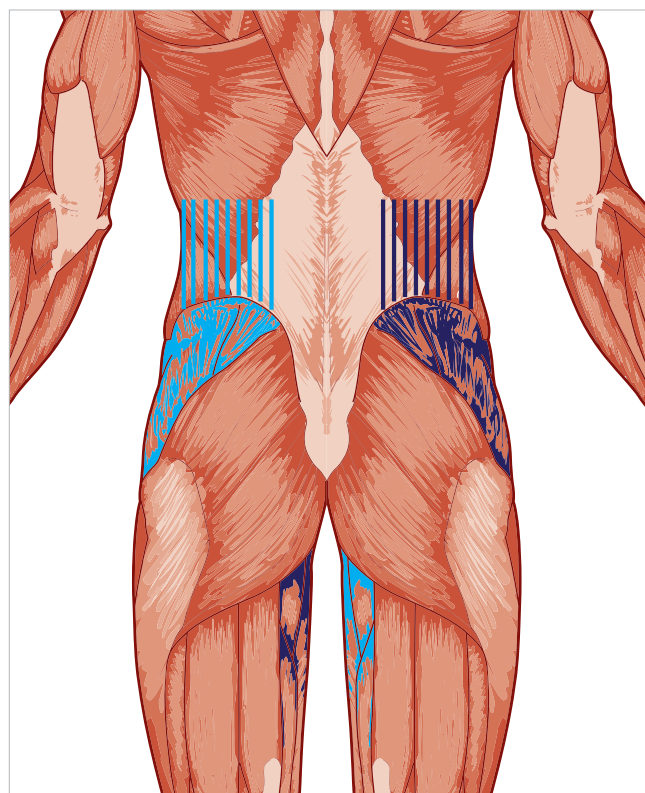
- ▶ 深部纵向系统包括竖脊肌、骶韧带、股二头肌、腓肠肌和足底筋膜。
- ▶ 它支撑身体直立抵抗重力。
- ▶ 当单侧激活时，它在双侧激活和侧向屈曲时负责脊柱伸展。
- ▶ 它与后斜肌吊索一起工作，以产生伸展和抵消前斜肌吊索，从而引发屈曲。

横向系统: 正面平面整合

- ▶ 侧向系统包括腰方肌、外展肌和内收肌。
- ▶ 这些肌肉负责臀部的内收和外展以及骨盆的向上滑动和向下滑动。
- ▶ 侧向系统用于平衡骨盆上的力，并在行走和站立时使其保持在股骨上方。



纵深系统



横向系统

倾斜悬吊: 横向平面整合

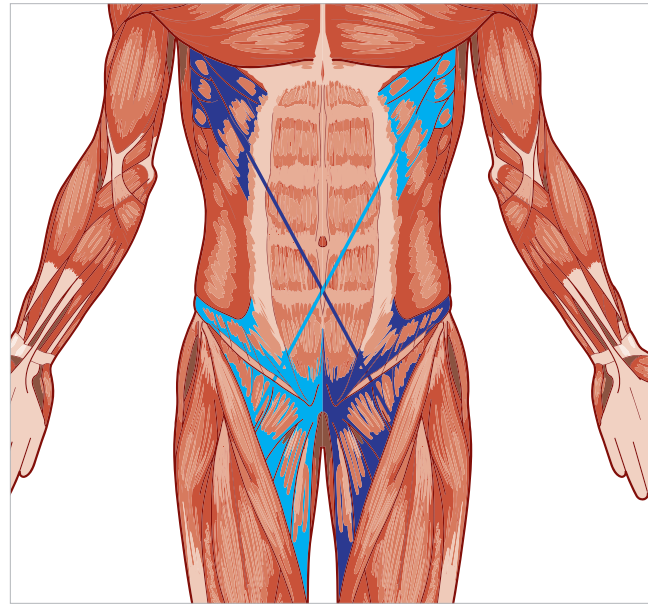
前后斜吊索 (AOS和POS) 负责整合上肢、躯干、脊柱、骨盆和下肢的全身运动, 如跑步、投掷和游泳。相对的吊索 (从左到右AOS和从右到左POS) 产生旋转, 而平行吊索 (从右到左AOS和POS) 产生侧向屈曲和肋骨平移。

前斜悬吊系统

- ▶ 前斜吊索包括前锯肌、外斜肌腹肌、对侧内斜肌和对侧内收肌
- ▶ 该系统在双侧激活时产生躯干屈曲, 并在单侧激活时在肋骨和骨盆之间产生旋转。

想象

前斜肌系统就像美国小姐戴在肩上的肩带或者像斜肩子弹带, 覆盖前锯肌、外斜腹、内斜肌和内收肌这一线。



前斜悬吊

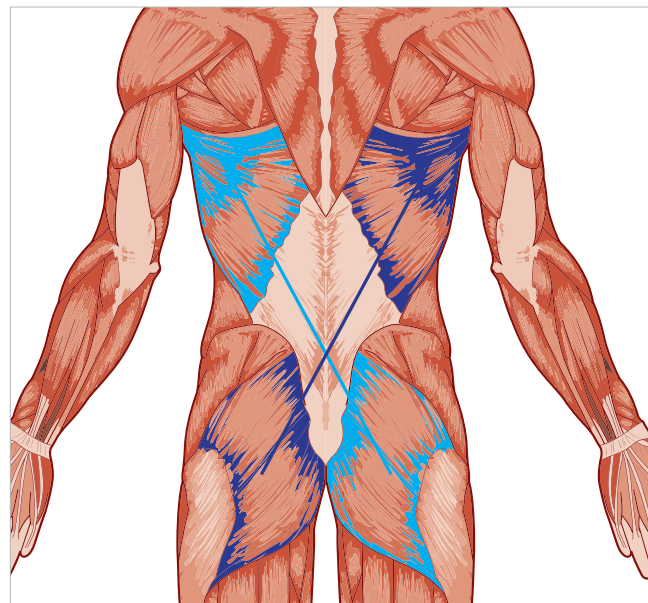
后倾悬吊系统

- ▶ 后斜吊索包括背阔肌和对侧臀大肌。
- ▶ 后斜吊索系统在双侧激活时产生躯干伸展, 并与前斜吊索配合, 在单侧激活时产生旋转和侧屈。

想象

后斜肌系统像背带或背带一样覆盖背阔肌和对侧臀大肌。

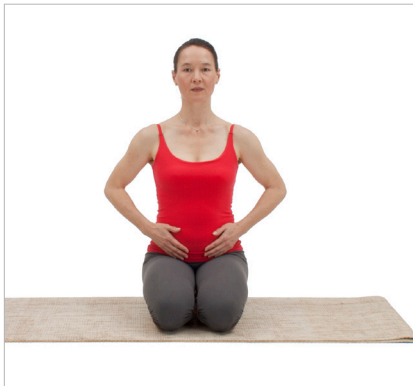
前后斜吊索保持上下身平衡, 适合行走和跑步等活动。两种系统都在诸如斜腹卷曲或脊柱外侧屈曲的运动中被激活。



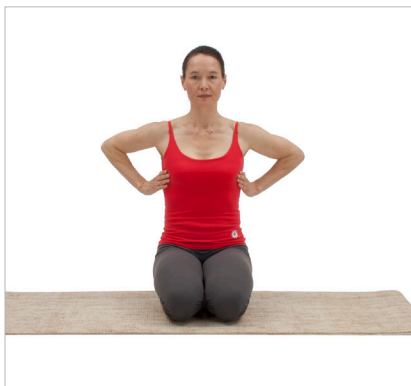
后斜悬吊

躯干整合

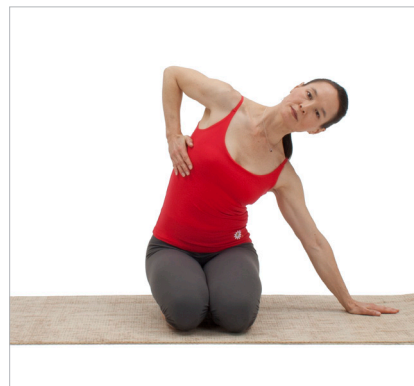
锻炼进展: 呼吸和内部激活



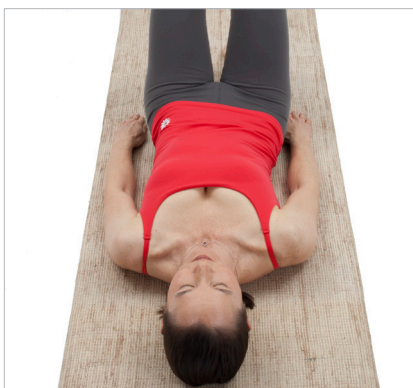
膈肌呼吸



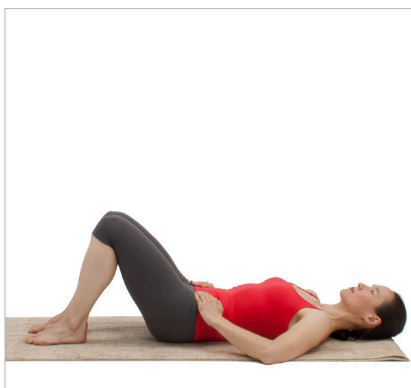
后外呼吸



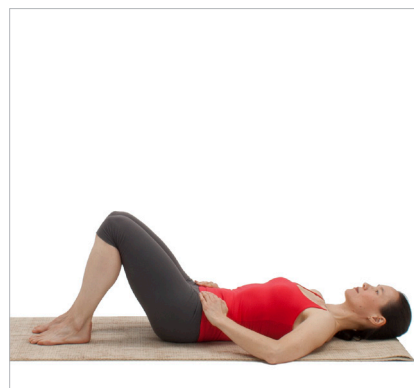
肺部呼吸



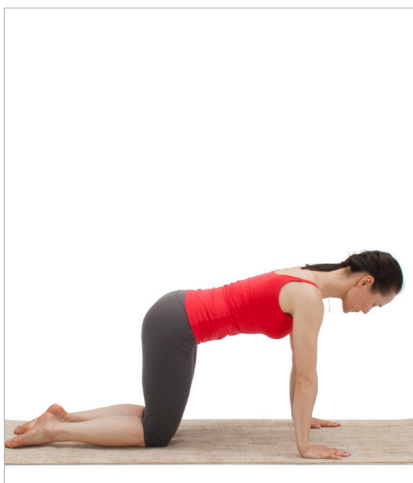
Pelvic Clock (骨盆时钟)



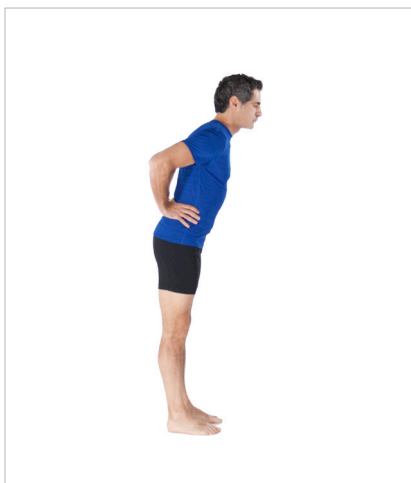
指尖腹部



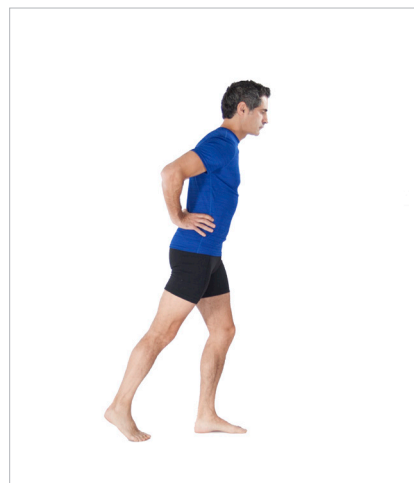
盆底活化



腹部朝下四肢着地



站姿多裂肌



站姿多裂肌 单腿

躯干整合

脊柱

脊柱

脊柱创建身体的中心轴。脊柱的位置、对称性和金字塔形状赋予其强度，而其锥形曲线支撑和平衡身体的三个重心：头部、胸部和骨盆。脊柱有能力吸收震动，旨在保护娇嫩的脊髓，并有能力在各种运动中支撑身体的重量。优化脊柱灵活性并加强支撑脊柱的肌肉是减轻关节压力并最大限度地提高总体健康、身体健康和活动表现的关键。

脊柱的功能

力转移

- ▶ 脊柱的许多关节用于传递从下半身到头部或从肩膀到骨盆的力。由于脊柱由许多单元组成，如绳子上的珠子，当力从一块骨头移动到另一块骨头时会损失一些能量，从而使地面力量消散。
- ▶ 脊柱还充当腿、骨盆、胸腔、肩膀和头部之间的流体连接。连接并整合整个身体的行为。

保护脊髓和神经根

- ▶ 脊椎的节段性质使其能够保护和分配神经到身体其他部位。
- ▶ 椎骨的互锁结构提供垂直的中央通道以保护脊髓，同时许多侧向通道将神经根分布到身体。

创造运动

- ▶ 脊柱的分节结构允许在每个关节的多个平面上进行少量运动。这使得躯干可以旋转、弯曲、伸展和侧向弯曲，而不会对任何一个关节施加太大的压力。
- ▶ 骨骼还为许多将脊椎固定在一起并协调相邻和远端椎骨运动的肌肉提供附着点。

脊柱运动

脊椎的主要整合运动是：

- 屈曲
- 伸展
- 侧屈
- 旋转



脊柱屈曲



脊柱伸展



脊柱侧屈

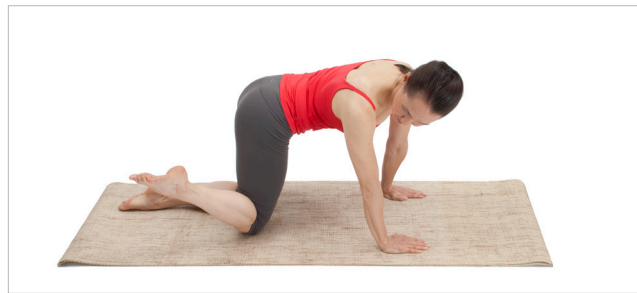


Spinal Rotation (脊柱旋转)

锻炼进展: 脊柱活动



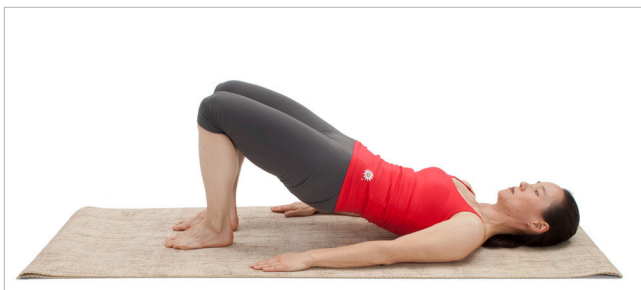
Cat/Cow (猫式/牛式)



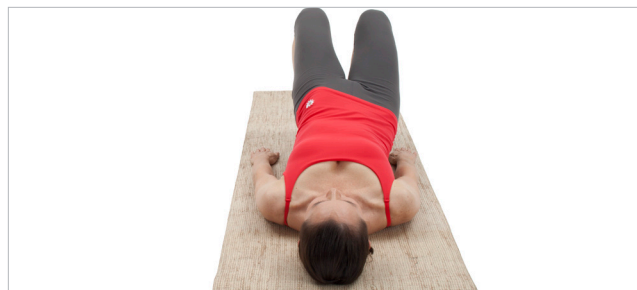
Tail Wag (摆尾)



Poodle Tail (贵宾犬尾巴)



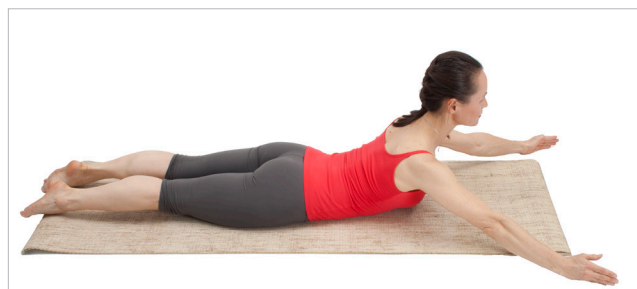
Bridging (桥式)



桥式, 伴随Hip Dips (髋关节骤降)、Typewriter (打字机动作) 和 Figure Eights (8字旋髋)



Rockets (火箭)



迷您天鹅

下半身训练

简介

下半身

下半身为日常和体育活动的活动、力量和耐力奠定了基础。训练有素，对齐且平衡的下半身提供终生有益的无痛运动。本节重点介绍帮助客户顺利运动和保持健康的关键培训原则。

下体训练原则

训练最佳腿部对齐

- 以最佳对齐方式组织臀部、膝盖和脚踝。
- 使用客户的结构来寻找和训练臀部、膝盖、脚踝和脚的最佳对齐方式。

平衡运动范围

- 评估髋关节、膝关节和踝关节的运动范围，努力在关节的各个面创造最佳的运动范围。

平衡肌肉力量

- 评估每个关节各面的强度，努力在激动剂和拮抗剂之间创造平衡的力量，以优化下半身的支撑和最佳力学。

创造力量和耐力

- 耐力是下半身执行行走、站立、下蹲、举起和刺激的功能所必需的。

培养敏捷性、平衡性和协调性

- 敏捷、平衡和协调是下半身的基本技能。

训练最佳的腿部姿态

训练客户将双腿调整至最佳姿态，可减轻关节磨损，帮助肌肉对髋关节、膝关节和踝关节的所有运动提供平衡支持。

在理想的对齐中，髋关节、膝关节和踝关节在站立和下蹲或捶打时直接相互排列。理想的对齐正是理想的。与客户合作时，目标通常是纠正、平衡并加强对个人的最佳对齐。

与运动客户合作时，他们的运动或活动可能包括在理想对齐之外的范围内练习。在这种情况下，努力加强和平衡下半身，以便能够容忍他们的运动或活动所施加的压力。



腿部对齐 - 臀部、膝盖和脚踝呈一线

平衡移动度

在每个关节的各个侧面促成肌肉平衡是训练下半身的一条重要原则。肌肉在力量或柔韧性方面的不平衡，容易造成对关节的压力。

如果关节两侧没有良好的运动范围，肌肉就无法正常工作。这称为互逆抑制。例如，如果髋部屈肌太紧，腘绳肌将没有足够的范围来工作，并且力量增加将很困难。髋关节活动性、动态灵活性和肌筋膜释放练习用于平衡下半身的活动性。

平衡的肌肉发育在两个关节特定动作中都很重要，如下图所示以及下蹲、前后分腿站立姿势和行走等功能性下半身动作的髋关节伸展、屈曲、内收和外展。

训练原则

平衡肌肉力量

促进平衡的肌肉发育优化关节功能、增强力量并为关节创造支撑和稳定。在三个维度上加强每个关节周围的肌肉：

髋关节屈伸、外展和内收，内侧和外侧旋转和环绕。
膝关节屈曲和伸展以及胫骨内侧和外侧旋转。



髋关节屈曲



髋关节伸展



髋关节外展



髋关节内收

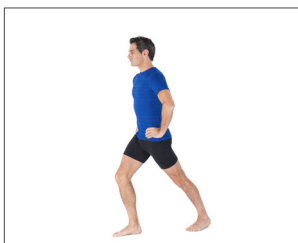


髋关节外侧或外侧旋转

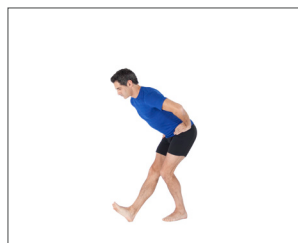


髋关节内侧或内侧旋转

踝关节跖屈和背屈。



膝关节屈曲



膝关节伸展

足部倒置、外翻和脚趾屈伸。



脚踝跖屈



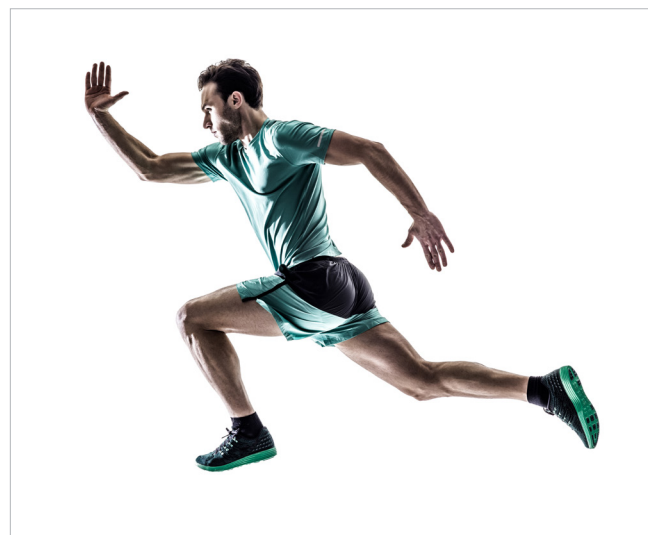
踝关节背屈

创造力量和耐力

下半身通常用于通过重复的高产出活动来培养良好的心血管健康，这些活动旨在挑战心脏和肺部。在散步、跑步、骑自行车、游泳或攀爬时，下半身需要相当大的力量和耐力才能保持健康。通过良好的腿部对齐和肌肉平衡，客户可以锻炼下半身，以发展达到目标所需的力量和耐力。

以功能性运动模式训练良好的身体机能，包括：

- ▶ 运动：步行、跑步、骑自行车或游泳
- ▶ 各种不同方式的下蹲和开立
- ▶ 足踝做诸如提踵、跳跃之类的动作，从而稳定踝关节，改善平衡。



下半身训练

训练原则

训练敏捷性、平衡性和协调性

为了应对平常情形及出乎预料的情况，客户需要训练敏捷性、平衡性和协调性，使其达到合乎其目标的水平。这些元素促成人们成功管理其日常活动和体育运动所需的全身运动技能。

- ▶ 敏捷性可像对环境中的变化（如一片光滑的冰面）迅速做出反应那么简单，也可像训练足球或篮球运动员那么复杂。
- ▶ 平衡是一种多感官技能，在30岁之后开始恶化。具有良好的平衡感对于保持客户安全非常重要，特别是随着年龄的增长。在每节课中纳入平衡挑战可以帮助保持系统的调整，让客户充满信心和优雅地运动。
- ▶ 复杂运动的协调性是我们意欲实现的目标。以涉及下半身、躯干和上半身协调性的功能性运动模式训练客户，对整体健康和幸福至关重要，无论客户是位60岁的园丁还是20岁的网球运动员。协调性是有效运动、能量产生、精确性以及尽量减少关节磨损的关键所在。

在设计下半身的锻炼计划时，客户的目标和条件将决定要关注哪些要素。如果客户强壮但非常紧张，移动性可能是焦点。如果客户反复膝盖受伤，可以包括对齐、平衡肌肉发育和移动性以平衡膝盖周围的力量。对于想要保持健康和活跃的老年客户，整体力量、耐力和平衡可能是焦点。



敏捷

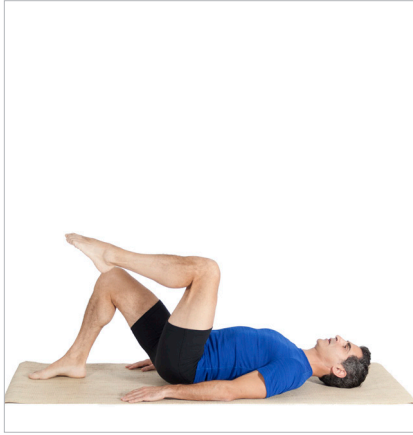


平衡



协调

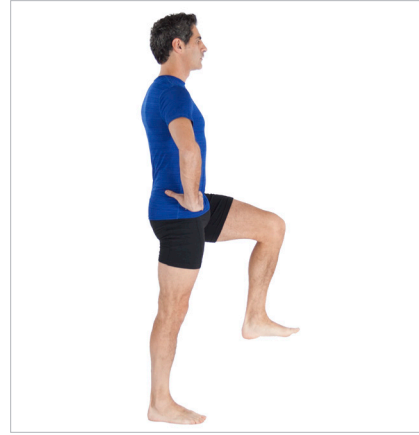
大于90°的髋关节屈曲



行进仰卧



行进坐姿

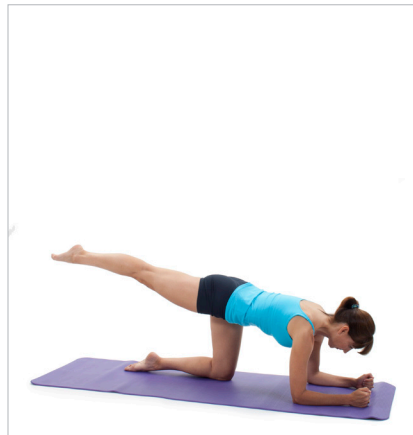


行进站姿

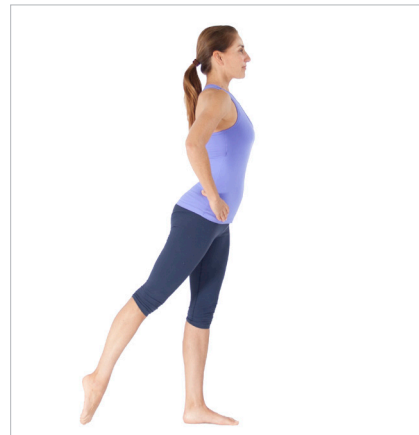
髋关节伸展



髋关节伸展俯卧



髋关节伸展 All fours (四足支撑位)

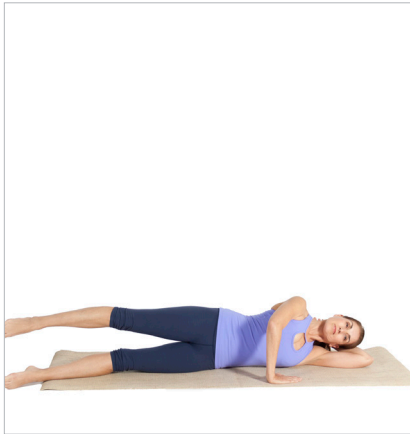


髋关节伸展站姿

下半身训练

锻炼进展: 臀部外展和内收

髋关节外展



侧卧提腿-外展

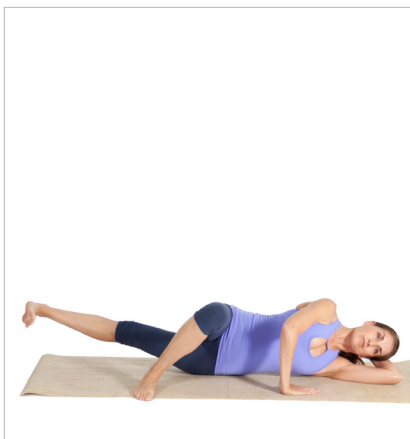


退出外展



站立抬腿-外展

髋关节内收



侧卧提腿-内收



站立抬腿-内收



坐姿等距内收

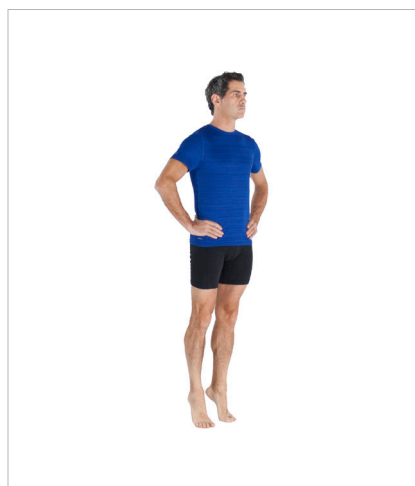
足部和脚踝力量



跖屈

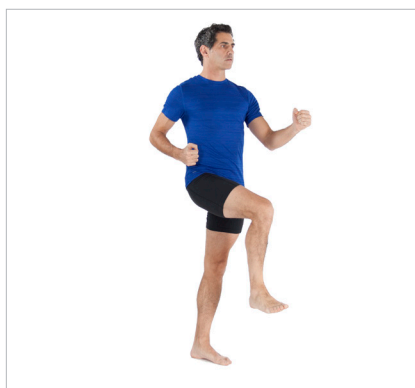


关节背屈

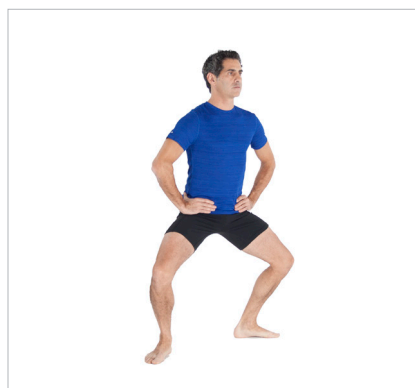


提踵

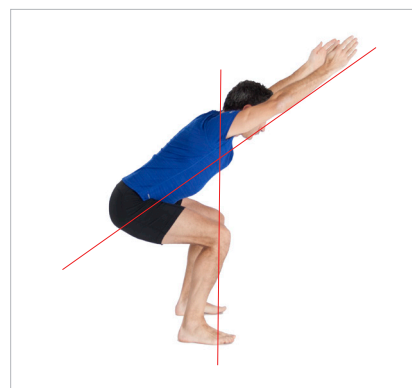
功能性运动



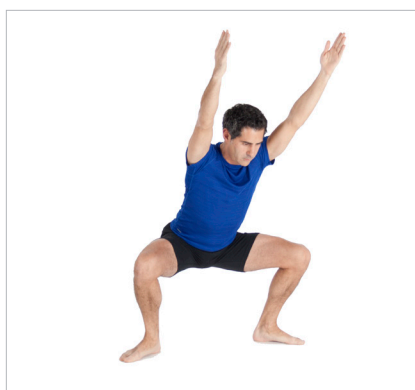
摆臂行进



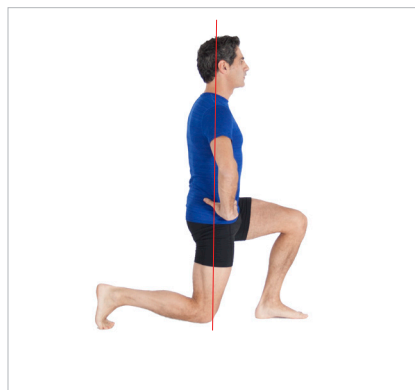
屈膝



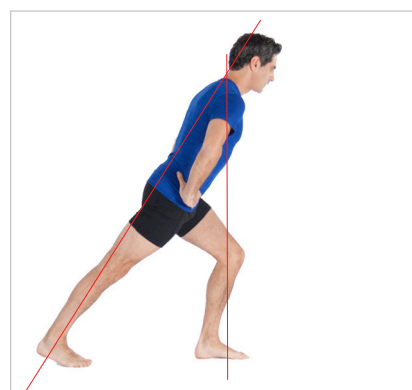
下蹲 - 窄, 平行



下蹲 - 宽, 外翻



直立或90/90弓步



倾斜或前倾弓箭步

上半身训练

训练原则

上半身

上半身由颈椎、胸椎、肋骨、肩膀、手臂、肘部、手腕和手部组成。上半身动作的运行范围从发短信、绘画和雕刻的精细动作技能到投掷球或举重物体的力量动作。上身的解剖复杂性和多种功能需要对上身解剖学、生物力学和训练原理有充分的了解，以成功地训练客户进行功能和运动活动。

上半身训练原则

有许多方法可以设计有效的上半身训练计划，但任何程序都应该首先创建具有力量、灵活性和稳定性平衡的最佳运动模式。当上身运动不协调时，很容易造成伤害。以下原则提供了在上半身创造力量和平衡的框架：

优化关节活动性和稳定性

- 创造盂肱关节稳定性、协调性和耐力。
- 发展适当的肩胛骨活动。
- 训练动态肩胛稳定性或肩胛控制。

训练功能性运动模式

- 用双臂、一只手臂和多个方向拉动、推动和提升。

将上半身运动与身体其他部分融为一体

- 包括旋转、交叉身体移动和锻炼，如力量通过身体移动到手臂。

优化关节移动性和稳定性

上半身比下半身有更多的关节参与到大部分活动中，因此，了解稳定性与移动性之间的平衡、从综合模式而非具体关节动作模式的角度考虑问题，对训练的成功至关重要。两个需要关注的部分为盂肱的稳定性和耐力以及肩胛的稳定性和移动性。

盂肱的稳定性和耐力

盂肱的稳定性和耐力意即训练旋转套将肱骨头固定于关节窝，以便在不损伤盂肱关节的情况下执行较大的肌肉群动作。这一区域的肌肉较小，因此，训练应该专注于耐力而非力量，或低阻力多次重复练习而非高阻力较少重复练习。训练还应专注于保持关节的适合性，或在肱骨旋转时使其相对处于关节窝的中心。

肩胛的移动性和协调性

优化肩胛骨的稳定性和活动性对于通过肩关节产生力传递以及最小化对上身动力链的任何一个元件的压力是重要的。移动练习旨在协调下半身、脊柱、肩膀、手臂和头部的动作，以最大限度地传递动力并最大限度地减少功能性运动中的关节压力。如果移动性存在限制，例如当手臂抬起时肩胛骨不会向上旋转，则会对盂肱关节施加压力，从而可能导致肩部撞击。

肩胛移动性和动态控制

肩胛稳定性意味着将肩胛骨定位在运动期间的最佳力传递。例如，在俯卧撑时，肩胛骨可随着身体下降而进入收缩状态，但在开始第二次转发之前应返回中立位置。这为盂肱关节提供了稳定的基础，当身体下降时，盂肱关节进入伸展状态，并随着身体上升而弯曲。

在为准备投掷球而抬起手臂头顶的情况下，肩胛骨的稳定性需要通过运动范围动态控制。换句话说，它需要以恰当的速度向上旋转，以支持盂肱关节和手臂其余部分的动作。在这个例子中，如果肩胛骨在一个位置保持完全稳定，则手臂不能升得足够高以产生投掷球所需的力。



拉，推，提升

由于上半身的多平面、多关节活动，训练功能性工作模式便成为创造上半身力量和平衡的最佳方法。各个方向推的动作：前、上、下、侧；各个方向拉的动作：内、下、上；以及各种方式举的动作，均可为规划均衡的训练课程提供总体框架。单手或双手用不同的把手工作，可轻松修改练习，为任何活动创建应用。

在功能性动作中整合上下半身

除了推、拉和举，上半身还应在包含双腿、髋关节和脊椎的动作中进行训练。对于能量动作，如双手反手击球，大部分的击球力量均非肩膀和手臂产生，而是由双腿和脊椎产生。训练投掷或旋转等动作，可整合上下半身，从而产生更多能量，减少受伤的可能，因为协调良好的动作可将负荷分散于关节之间，将能量从一段平稳转移到另一段。

例如，高尔夫球手不能将挥杆的旋转从脚部到手部，从球杆到球杆到球体，将不会产生良好驱动所需的动力。发展上半身和下半身的综合移动性对于许多功能性运动是至关重要的，并且是在日常和运动活动中发展力量和效率的共同限制。



上半身训练

肩胛骨运动

肩关节稳定性、移动性和肌肉平衡

肩胛骨是漂浮于胸腔后面相对移动的浮岛，通过肩锁关节、锁骨和胸锁关节与胸廓相连。锁骨、肩胛骨以及所有与其相关的关节协同作用，促成肩关节的活动。肩胛骨起着平台的作用，上肢用其进行支撑。肩胛骨的位置、稳定性和力量几乎完全依赖于围绕在其周围的肌肉的活动。这一复杂的系统称为肩胛胸廓关节。肩关节的肌肉通过均衡的合作关系等长收缩发挥作用，以稳定肩胛骨，进行诸如平板支撑等负重练习。该等合作关系还发挥同心、偏心作用，移动肩胛骨和上肢，进行外侧下拉等练习。这些肌肉关系可使肩胛骨在所有层面得到支撑，进行安全、有效的移动。

肩胛骨的提升和下降

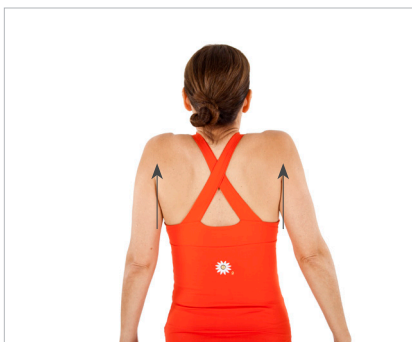
提升将肩胛骨向头部滑动，而下降则将其引向髋关节。这两个动作的平衡使肩胛骨保持在头部与胸腔下部之间的中心位置。肩胛骨降肌一般比提肌弱，也没那么活跃，因而需要更多训练才能促成平衡。

肩胛骨的前伸和回缩

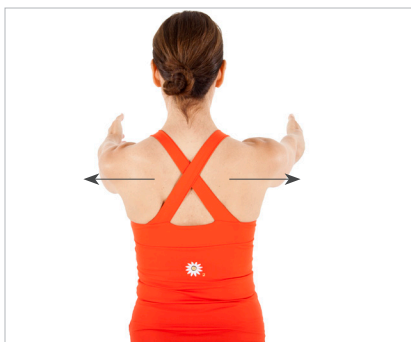
回缩将肩胛骨拉向脊椎。前伸将肩胛骨拉离脊椎并到胸腔周围。当上肢负重（如平板支撑练习）时，这些肌肉协同作用，保持肩胛骨的稳定及前伸与回缩之间的平衡。动态肩胛骨稳定性对上半身产生能量至关重要。

肩胛骨向上和向下旋转

当向上旋转时，肩胛骨的旋转使踝关节向上朝向天花板倾斜，而肩胛骨的尖端围绕肋横向和向上摆动。当手臂下降时，肩胛骨向下压并向向下旋转，导致肩胛骨的下端向脊柱摆动。对于每次2度的胫骨运动，外展或屈曲超过60-90度，肩胛骨向上旋转约1度。这被称为肩胛肱节奏。



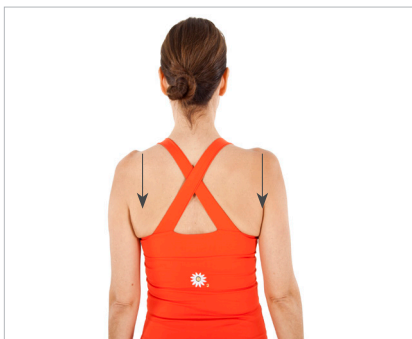
肩胛骨提升



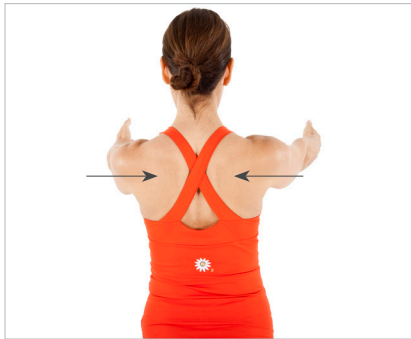
肩胛骨前伸



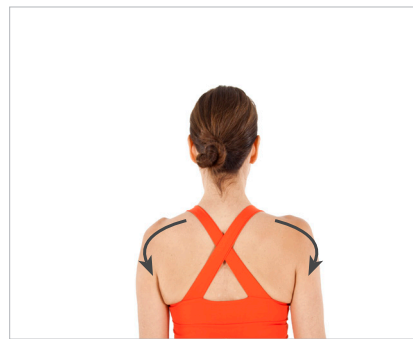
肩胛骨向上旋转



肩胛骨下降



肩胛骨回缩



肩胛骨向下旋转

盂肱关节的动作

盂肱关节设计用于最大范围的运动。肱骨头是一个非常大的球，适合肩胛骨的关节孟窝的非常小的窝。相比之下，髋关节的紧密贴合球窝也具有大范围的运动，但比盂肱关节更具结构稳定性。与髋关节不同，盂肱关节将其运动与肩胛骨和锁骨相结合，使肩部能够投掷球，从空中摆动或将自己从水池中拉出。

除了盂肱关节和其他肩关节之间的协同作用之外，手臂的许多动作伴随着胸椎的运动。例如，手臂在屈曲时的运动范围可能受到患有脊柱后凸的患者的胸椎移动性的限制。或者，在观察投球的网球运动员或投掷的棒球投手时，胸部伸展是向上传递球的力量的一部分。上半身的大多数功能性动作都是在多个平面上进行多个关节，因此对这一现实的训练对于成功至关重要。

旋内和旋外

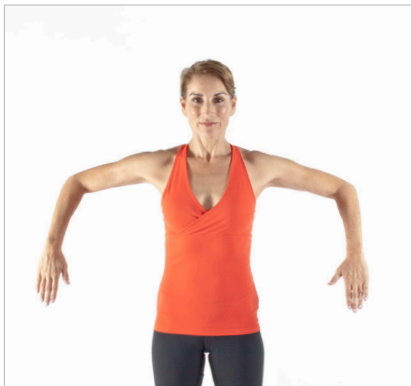
肱骨在关节窝的旋转为旋内（内旋）或旋外（外旋）。回旋肌负责将肱骨固定于关节窝，以便更大、更表层的能量肌肉可安全移动肱骨。

屈曲和伸展

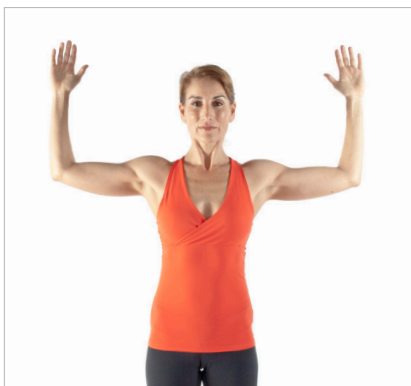
屈肌和伸肌在矢状平面使手臂前后移动。手臂一旦超过肩高，则需要肩胛骨向上旋转才能使肱骨保持移动。对于完全屈曲或直接超越头顶的屈曲，常常需要胸扩展。

外展和内收

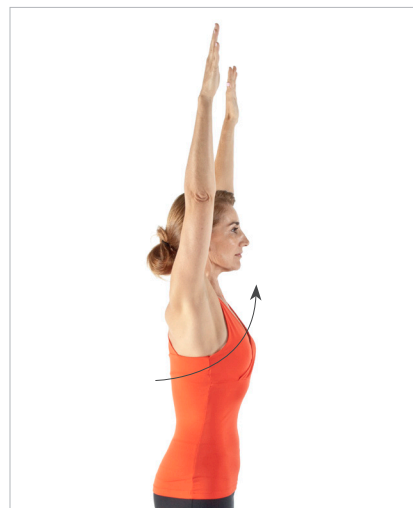
如果与屈曲或伸展配合，外展使手臂离开躯干，而内收则将手臂引至身体两侧或身体中线。手臂在外展动作中超过肩高时，再次需要向上旋转。



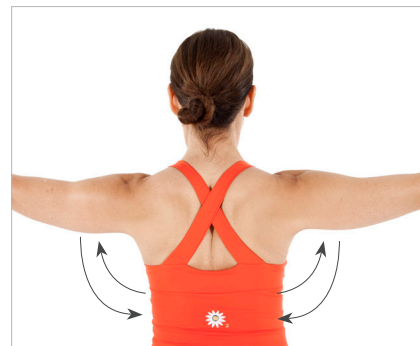
肩关节旋内



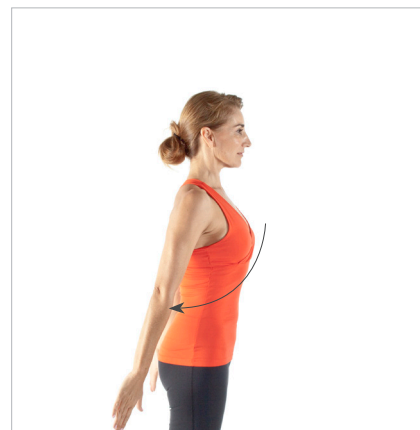
肩关节旋外



肩关节屈曲



肩关节外展和内收



肩关节伸展

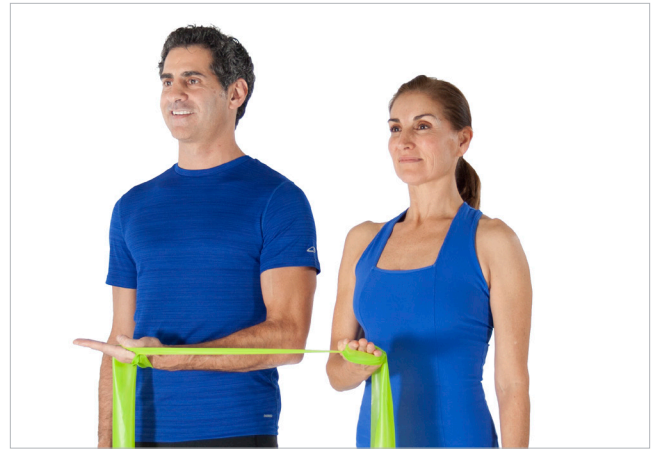
上半身训练

锻炼进展: 肩胛骨稳定性和肩胛骨移动性

肩关节的稳定性

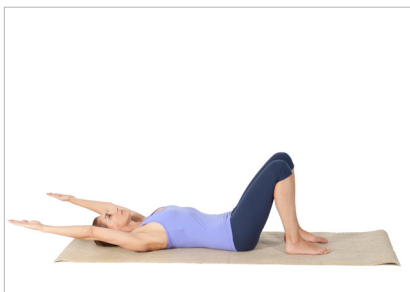


横向肩胛骨旋转



内侧肩胛骨旋转

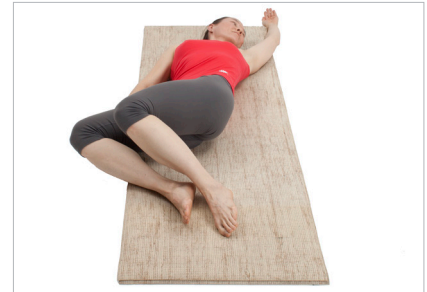
肩胛骨活动性



手臂一起抬起



交替手臂抬起



Angels in the Snow (雪中天使)



Telescope Arms (伸缩手臂)



Pinwheel (旋转风车)

发展肩胛稳定性 - 平板准备



Sternum Drop (胸骨下垂)



Plank Prep - All fours (四足支撑位) 单臂抬起

Front Plank (前平板)



改进前平板



Front Plank (前平板)



单腿抬起前平板



相反的手臂和腿部伸展前平板



前臂平板或悬停



Push Up (俯卧撑)

上半身训练

练习进度: 背部和侧平板

背部平板支撑



背部平板 - 上提



背部平板 - 下突



改进背部平板支撑



改进背部平板 - 行进



背部平板支撑



背部平板 - 提腿

侧平板



改进背部平板



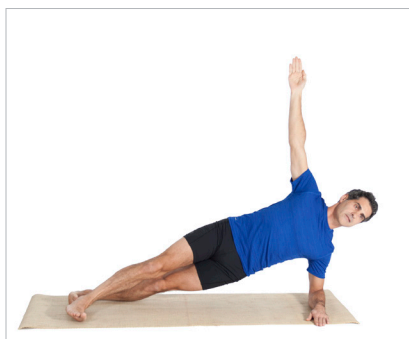
侧平板 - 脚交错



侧平板 - 腿堆叠



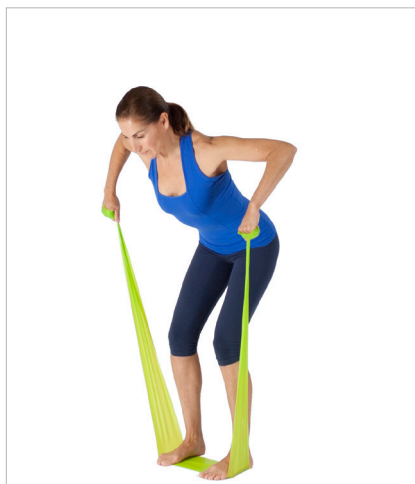
单腿提升侧平板



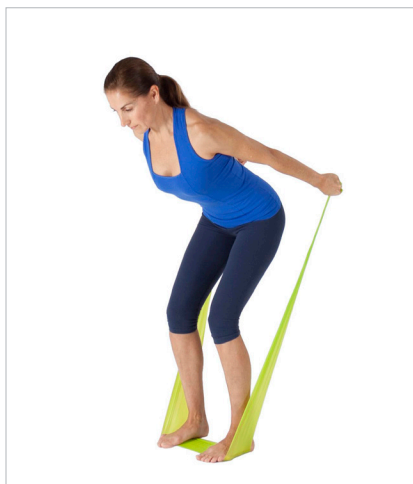
侧前臂平板或悬停



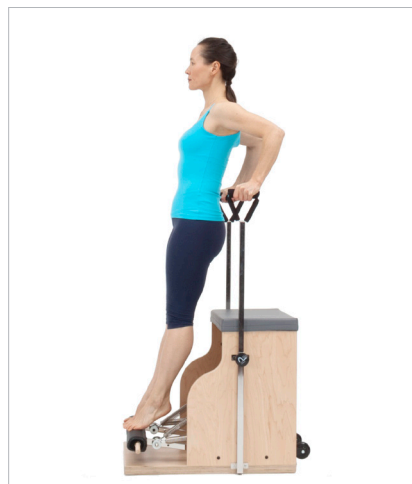
激活后肩



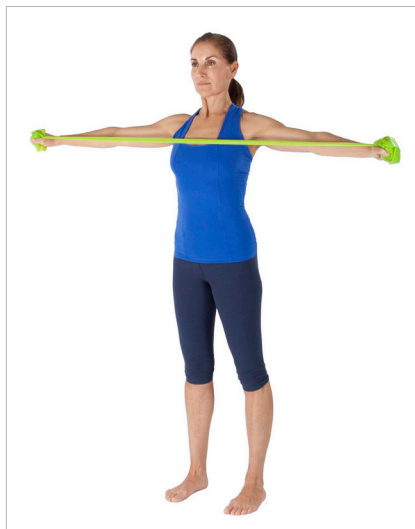
Rows (划船)



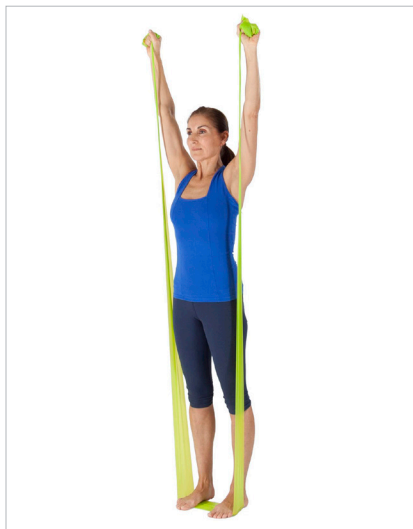
Triceps Press (三头肌推举)



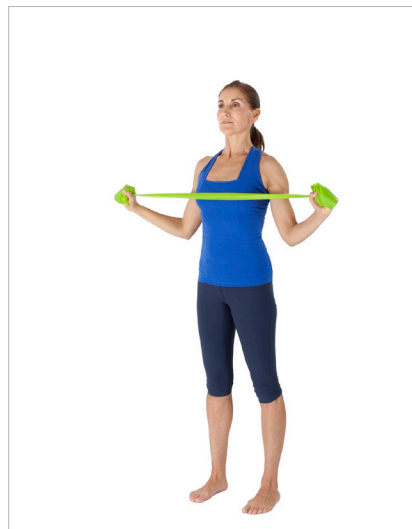
Triceps Dip (三头肌屈伸)



Lateral Press (侧压)



Overhead Press (过头推举)

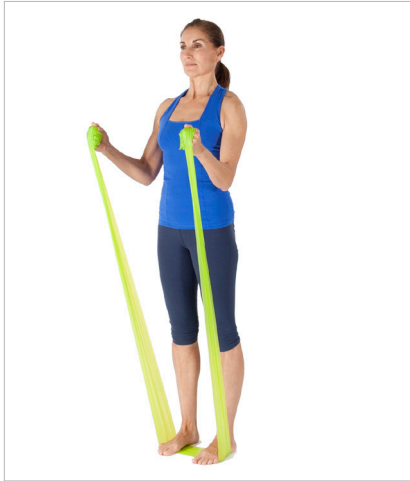


Pulling Down (下拉)

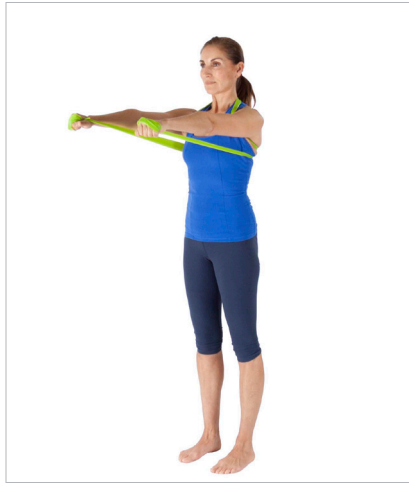
上半身训练

锻炼进展: 功能性上半身运动

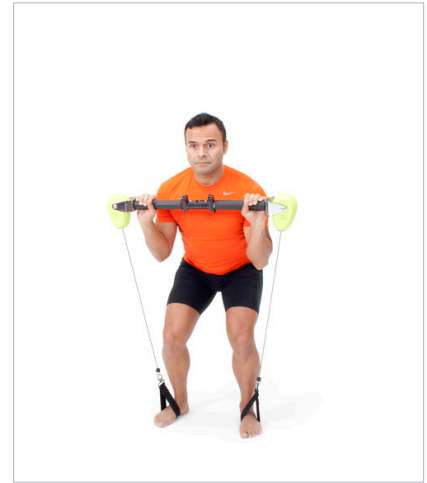
激活前肩



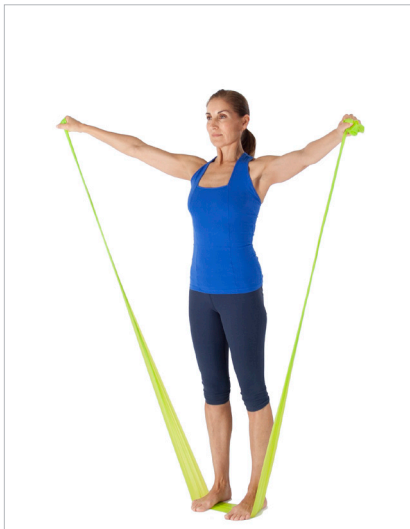
二头肌弯举



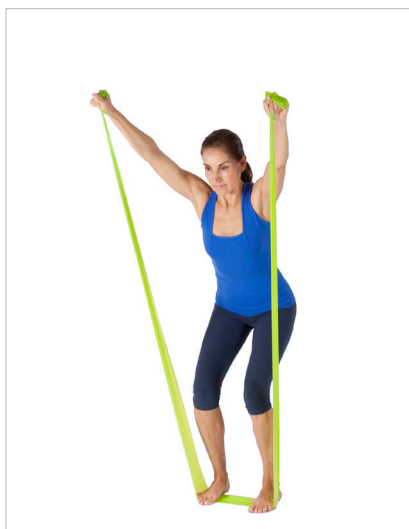
Chest Press (胸部推举)



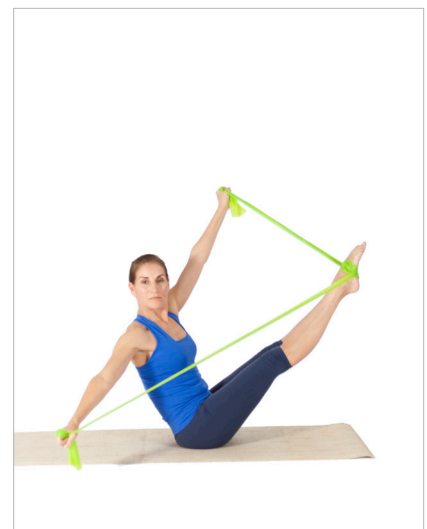
提升



Side Raise (侧举壶铃)



Forward Raise (向前抬升)



上下身的整合

活动性和恢复

动态移动性

伸展

从休息中起床后，有没有看过狗或猫？在经历了大哈欠之后，他们所做的第一件事就是伸展。它是所有动物的天生本能，包括我们人类。伸展作为任何身体健康方案的一部分，提供恢复和放松身体的机会，同时促进恢复和灵活性。虽然有许多关于伸展和不同伸展技术的理论，但很明显伸展是增强柔韧性、肌肉控制、意识和运动范围的好方法。

伸展技术各不相同，但他们都努力通过克服伸展反射来增加灵活性和运动范围。伸展技术包括静态伸展、收缩/释放和主动隔离伸展。伸展可以是缓慢和受控的，弹道的或动态的。这些版本中的每一个都具有价值，可用于为客户找到最有效的伸展。

伸展反射

人体有许多聪明的方法保护自己免受潜在伤害。伸展反射就是这样一种机制。它可调节肌肉长度，防止过度伸展某个关节。当肌肉伸展时，称为肌梭的感应器官便会受到刺激，向大脑发出收缩伸展的肌肉、限制其移动度的信号。若要改变关节的移动范围，重置这一伸展反射，可采用多种不同的策略。有些客户对某种技术的反应比对另一种更好，因此，您的训练工具包中设有若干选项会十分有益。

动态独立式伸展

活动独立伸展 (AIS) 是一种通过激活被伸展肌肉的拮抗剂来自然产生神经肌肉松弛的方法。例如，在腿筋伸展中，臀部屈肌将用于伸展腿筋。它是对立肌肉的同心收缩，在目标肌肉中产生伸展。关节的相对侧的激活将肌肉伸展到伸展位置。激活旨在通过创建关节的短、慢和受控运动来增强伸展公差来克服肌腱伸展反射。在进行伸展之前，建议在运动范围内进行六到十次重复的慢速运动。

动态伸展技术

动态伸展涉及通过移入和移出最终运动范围来获得灵活性。这是提高灵活性同时在最终范围内开发关节稳定性的绝佳方法。虽然有些文献将动态伸展分类为其自身的技术，但其他文献将其称为现实世界和体育特定活动的动态预备动作。瑜伽和普拉提等活动是以动态伸展运动著称的运动方式。

静态伸展

静态伸展是一种被广泛使用、接受的伸展形式。伸展保持一定的时间，通常为30 - 45秒或更长时间。若要改善柔韧性，美国运动医学院建议重复练习2至4次，总计60秒。目前，人们认为，静态伸展通过使受体不对张力产生反应克服伸展反射。这转而又使肌肉能够处理更多的力量。

收缩/释放

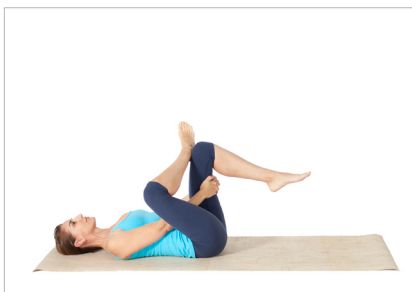
收缩/释放，或保持放松，是PNF（神经肌肉本体促进技术）伸展的一种形式。例如，在腘绳肌伸展中，肌肉置于伸展位置，然后腘绳肌等长收缩释放。等长收缩肌肉超过6秒导致高度紧张，之后便是突然放松。这种负面反馈延长称为自生抑制。若要练习，可收缩放松肌肉三次，每次6秒，然后持续伸展30秒。



活动性和恢复

锻炼进展: 下半身伸展 - 仰卧、跪下和坐姿

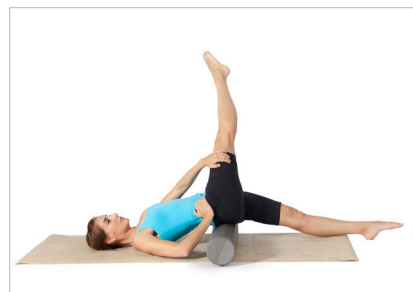
仰卧伸展



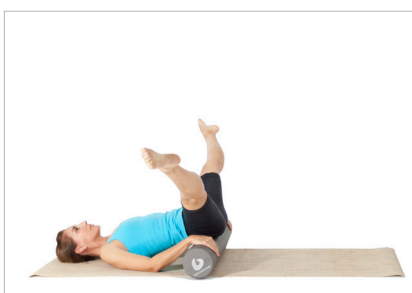
髋侧旋转肌



腘绳肌



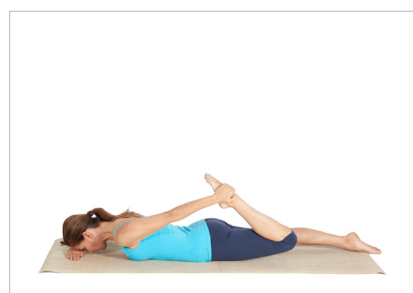
外展肌/侧腿



内收肌



髋屈肌



四头肌

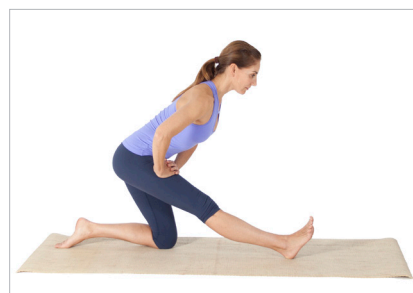
跪姿和坐姿拉伸



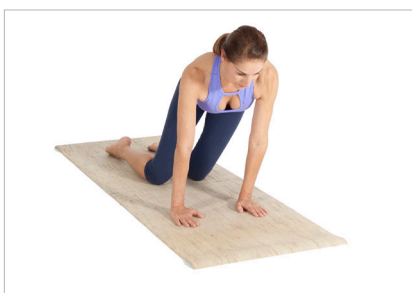
髋屈肌



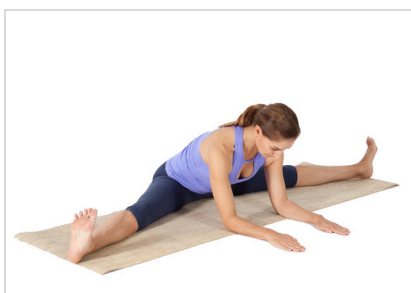
四头肌



腘绳肌



外展肌/侧腿

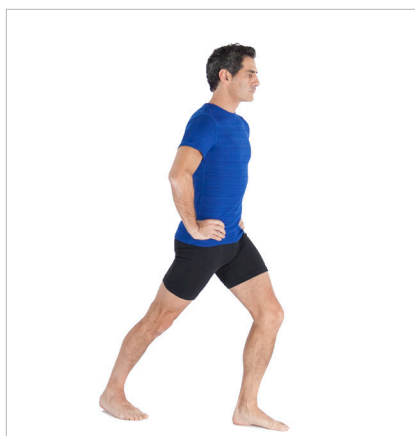


内收肌

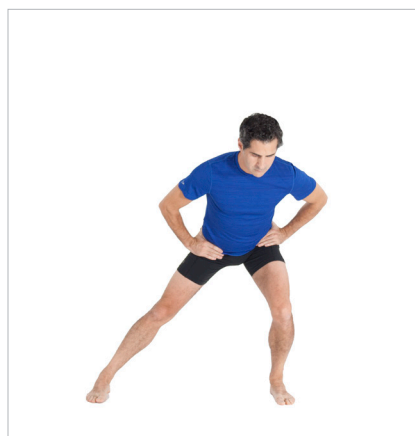


髋侧旋转肌

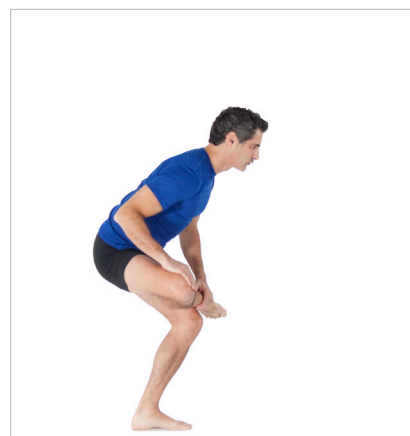
站立伸展



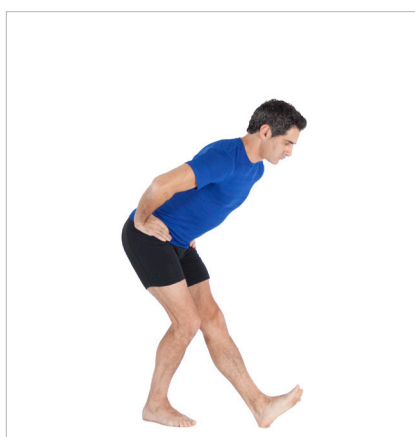
髋屈肌



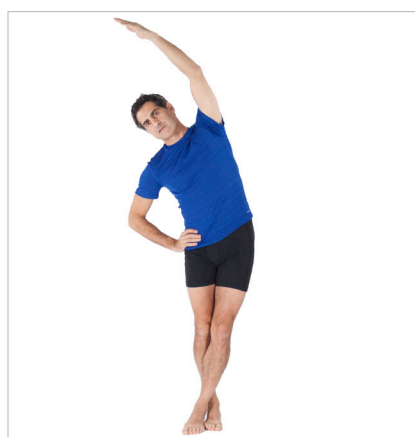
内收肌



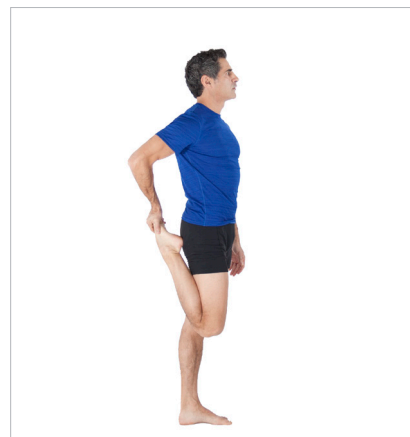
髋侧旋转肌



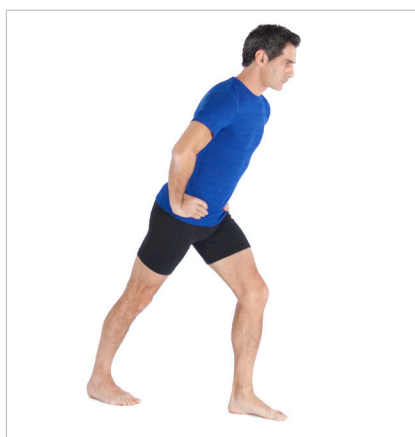
腓绳肌



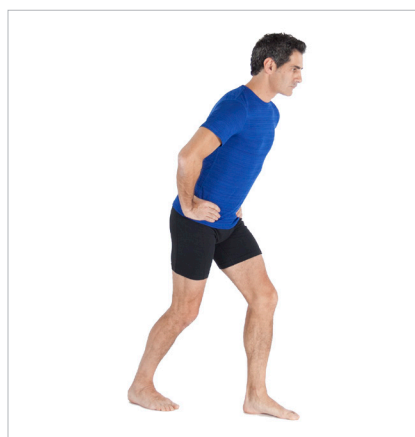
外展肌/侧身



四头肌



小腿

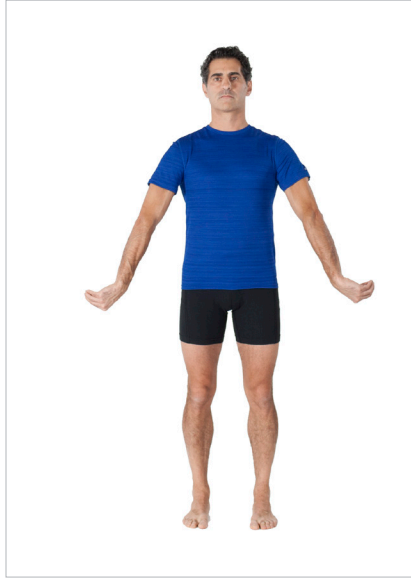


比目鱼肌

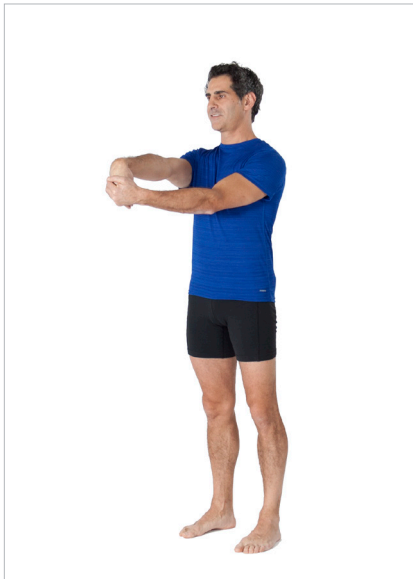
伸展



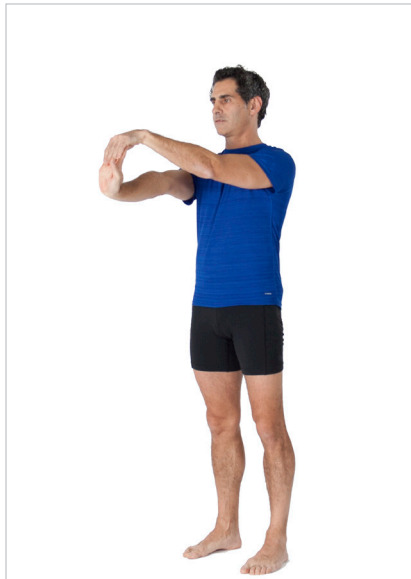
前臂和腕伸展肌 - 起始位置



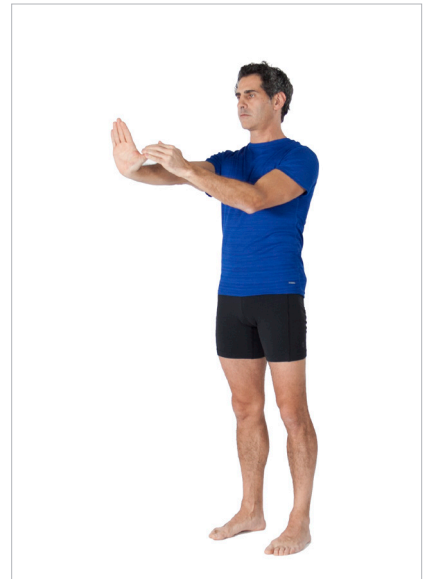
前臂和腕伸展肌伸展



腕关节和手指伸展肌



腕关节和手指屈肌



手指和拇指

活动性和恢复

筋膜释放、休息和恢复

休息、放松和恢复

在我们现代瞬息万变的社会中，休息和放松并不总是优先考虑的事情。从冥想到瑜伽，许多古老的保健和身体练习形式强调休息的恢复力量，以提高意识、培养创造力和治愈我们日常活动的影响。

压力和放松

压力影响自主神经系统 (ANS)，该系统控制生命维持功能，如心跳、体温调节、呼吸、消化。ANS还与大脑产生协同作用，影响我们的情绪和行为。持续的压力刺激会干扰和耗尽ANS的常规功能，而放松则可调节激素释放、减缓呼吸速率、保持头脑清醒，从而起到舒缓身体的作用，使我们恢复到自然状态。

全身运动作为放松

运动本身即可成为一种放松形式。具有节奏、呼吸驱动的运动如太极使用的动作，或跑步或骑车等重复性动作，都已证明可释放能够创造幸福感的内啡肽。全身锻炼还证明可以改善心血管、呼吸、筋膜和神经系统的功能。当这些系统获得改善时，身体便能更好地应对压力，从疾病、伤害或艰苦的体能训练中恢复过来。

将休息、呼吸和正念时刻纳入课程或客户的家庭训练方案，将会鼓励他们更好地照料自己，尊重他们用以状态恢复的身体需要。提示客户在任何特定活动中关注呼吸，有助于促进舒缓和放松，转而创造更有效率的学习环境，提高对功能性和反功能性运动模式的意识，减少受伤的可能，增加客户的自主性和满意度。

我们鼓励您寻找练习中的这些时刻，将其纳入客户的锻炼计划。

恢复和休息

体能训练的一个重要组成部分是恢复这一概念。恢复可采取多种形式，包括锻炼步骤中各组练习间进行休息、睡个好觉以使组织恢复并使神经系统整合新的技能、采用筋膜放松或自我按摩技术帮助组织从过度的工作中恢复过来。

在强化锻炼之间留出时间对于最小化伤害和最大化力量和性能增益至关重要。在我们睡觉的时候，身体在夜间完成细胞修复，因此确保训练期间的恢复时间可以防止身体因过多的剧烈活动而崩溃。

睡眠和休息也是学习新技能或提高成绩的关键。当客户练习新的动作遇到困难时，把问题留到第二天去解决往往会产生积极的变化。从较小的方面来说，将短暂的休息纳入训练课程可使肌肉恢复到足以继续推进的程度。

筋膜释放或自我按摩

筋膜释放这个术语经常用于描述不同的手工治疗技术，包括软组织按摩、推拿、触点疗法、摆位放松疗法以及泡沫滚压等。所有这些技术的目的，均在于通过放松肌肉、改善血液和淋巴循环、从固定组织中清除毒素，对肌肉骨骼的限制产生积极的影响。

作为私人教练或普拉提教练，实践技巧可能超出了您的练习范围，因此在泡沫辊上使用自我按摩或肌筋膜释放技术是帮助客户康复的绝佳方式。它们还可用于通过在组织上施加压力来松弛组织并改善运动范围。肌腱释放可在会话开始时非常成功地用于减少会话结束时的慢性紧张模式，以帮助组织从锻炼中恢复。自动按摩可以非常成功地使用动态灵活性技术来改善或保持运动范围。

滚筒伸展



胸部打开



Bookends (压轴) 起始位置



Bookends (压轴) 伸展

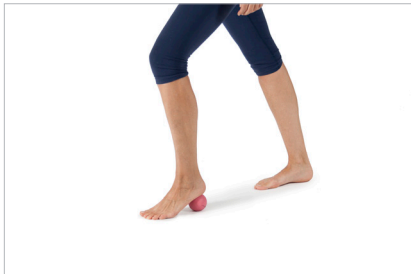


Flip Flops (人字拖)



Angels in the Snow (雪中天使)

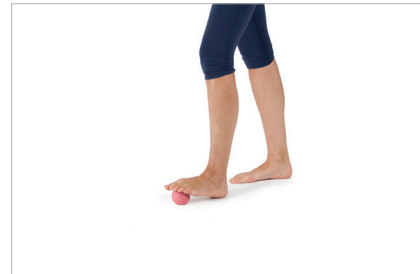
脚的肌筋膜释放



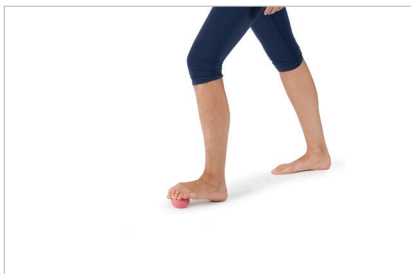
Heel Release (脚跟释放)



Arch Release (足弓释放)



Metatarsal Release (跖骨释放)



Toe Release (脚趾释放)

活动性和恢复

肌筋膜释放和自我按摩

肌筋膜释放



Posterior Hip (后髋)



腓绳肌 - 双腿



腓绳肌 - 单腿



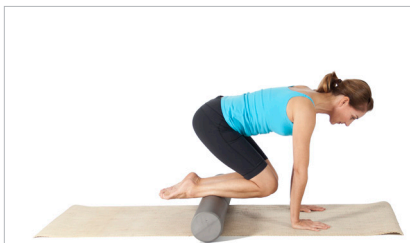
小腿 - 臀部向下



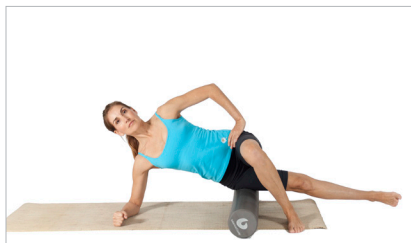
小腿 - 臀部向上



股四头肌/大腿前部



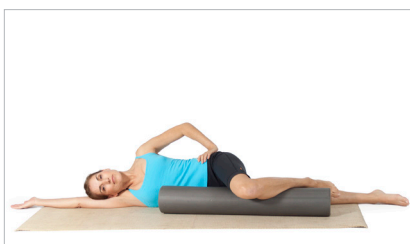
胫骨前肌 - 前部神经



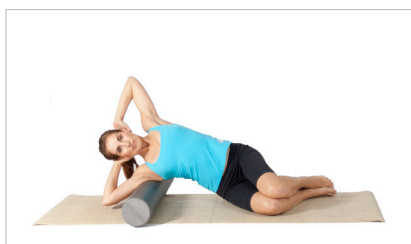
髂胫束/大腿外侧支撑



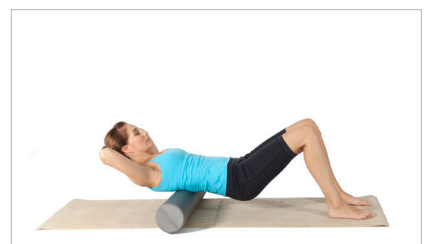
髂胫束/大腿外侧 - 无支撑



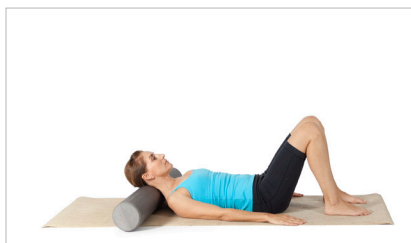
内收肌/内侧大腿



横向躯干



背部上方



枕骨和头