

# 核心床2

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，伊芙·金特里 (Eve Gentry)、凯西·格兰特 (Kathy Grant)、卡拉·特里尔 (Carola Trier)、罗曼娜·克里扎诺夫斯卡 (Romana Kryzanowska)、罗恩·弗莱彻 (Ron Fletcher)、洛丽塔·圣·米格尔 (Lolita San Miguel) 和玛丽·鲍文 (Mary Bowen)，我很高兴认识他们并为之合作。
- ▶ 我的老师和导师，黛安娜·赫罗德 (Diana Herold)、米歇尔·拉尔森 (Michele Larsson)、伊丽莎白·拉卡姆 (Elizabeth Larkam)、艾伦·赫德曼 (Alan Herdman)、玛丽·何塞·布洛姆 (Marie Jose Blom) 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 (Ken Endelman) 和Balanced Body，通过慷慨和远见使这一切成为可能。
- ▶ Turning Point工作室的内奥米·莱森 (Naomi Leiserson) 和苏珊·格雷 (Susan Gray) 为所有开发课程提供活体实验室。
- ▶ 同样非常感谢内奥米·莱森 (Naomi Leiserson)、丽丝贝丝·加西亚 (Lizbeth Garcia)、阿比盖尔·芒 (Abigail Munn)、帕特里克·登普西 (Patrick Dempsey)、伊丽莎白·拉卡姆 (Elizabeth Larkam)、瓦伦丁 (Valentin) 和汤姆·麦库克 (Tom McCook) 这些完美的模特，以及亚历克斯·卢奇尼 (Alex Luchini) 和黛比·韦尔斯 (Debbie Wells) 的设计专长。

## 重要信息

本手册旨在用作普拉提教师培训计划的一部分，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，展示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 2

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](mailto:education@pilates.com)

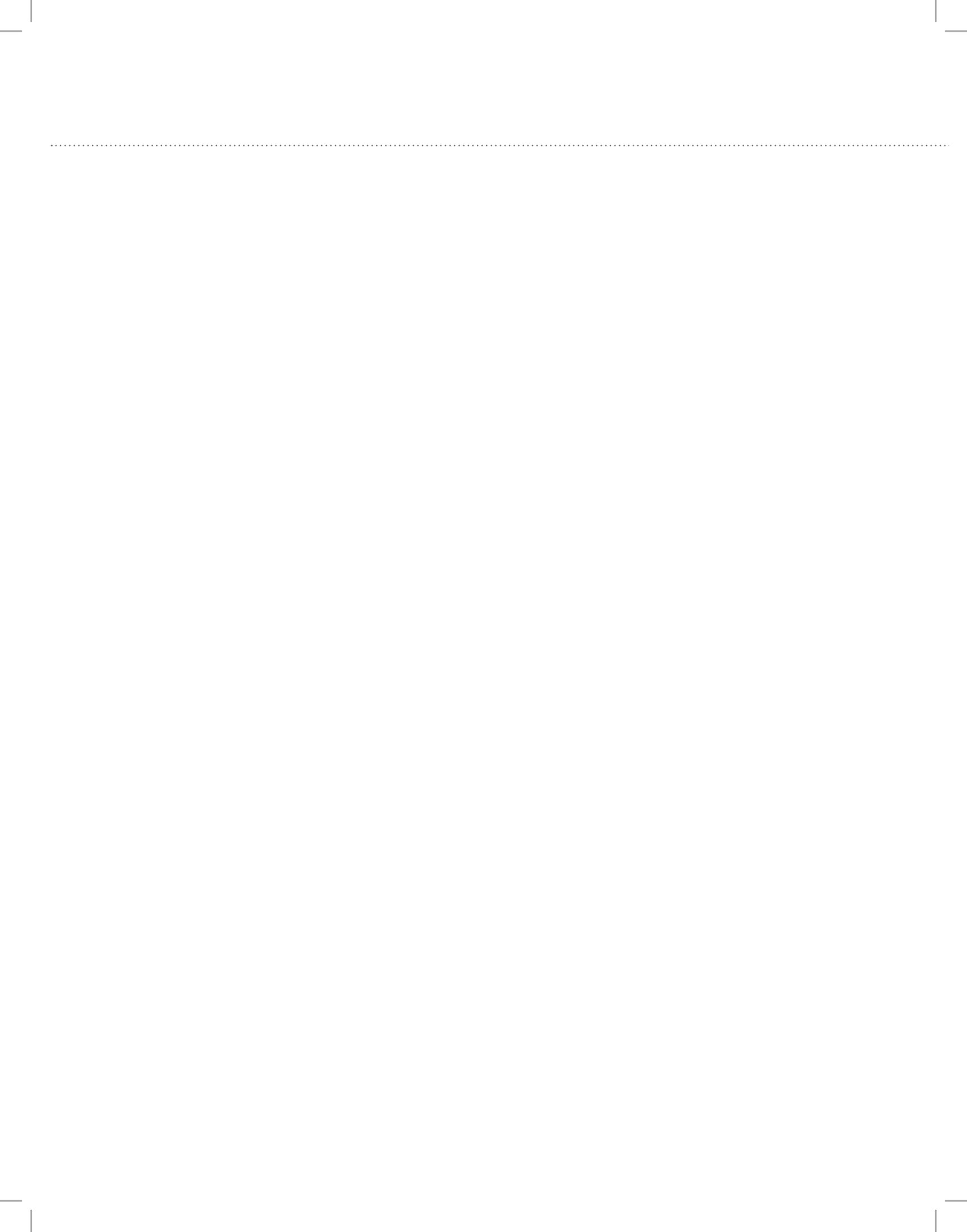
© 2007 Balanced Body Education LLC。版权所有。不得全部或部分复制。有关获得重印或摘录许可的信息，请联系[education@pilates.com](mailto:education@pilates.com)

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
- 14 核心床介绍
- 22 Single Leg Footwork (单腿步法)
- 26 Footwork on Footplate (踏板脚部锻炼)
- 28 Jumping on Footplate (踏板跳跃)
- 30 Coordination (协调)
- 32 Short Spine Massage (短脊柱按摩)
- 34 Stomach Massage (腹部按摩)
- 38 Long Box Back Stroke (长箱仰泳)
- 40 Long Box Breast Stroke (长箱蛙泳)
- 42 Long Box Swimming长箱游泳 (长箱游泳)
- 44 Short Box Oblique Abdominals (短箱腹斜肌)
- 48 Short Box Advanced Abdominals (短箱高阶腹肌)
- 50 Short Box Mermaid (短箱美人鱼)
- 52 Short Box Climb a Tree (短箱爬树)
- 54 Knee Stretch Knees Of (膝盖伸展收缩) - Jackrabbit
- 56 Arabesque (阿拉贝斯克) 和 Single Leg Elephant (单腿大象)
- 58 Down Stretch (向下伸展)
- 60 Semi Circle (半圆)
- 62 Chest expansion (扩胸) 和Kneeling Arm Circles (跪姿手臂划圈)
- 64 Kneeling Side Arms (跪姿侧臂)
- 68 Rowing Front (划船正面I) - 坐直
- 70 Rowing Front II (划船正面II) - 俯身
- 72 Corkscrew (空中瓶塞)
- 74 教授核心床课程
- 75 核心床顺序
- 86 跳板顺序
- 88 普拉提和腰痛
- 104 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](http://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](mailto:education@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

#### 教育总监Al Harrison

[al.harrison@pilates.com](mailto:al.harrison@pilates.com)

#### 教育规划总监Nora St. John

[nora.stjohn@pilates.com](mailto: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	



# 什么是普拉提？

普拉提是由约瑟夫·普拉提 (Joseph Pilates) 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 (JOSEPH H. PILATES) 简史与控制术发展

约瑟夫·休伯特斯·普拉提 (Joseph Hubertus Pilates) 于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。每天用手锻炼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，因此第一台凯迪拉克床诞生了！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 (Clara)。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，并开始教授乔所称的“Contrology”（控制术）。乔与来自各行各业的客户合作，但他对与泰德·肖恩 (Ted Shawn)、鲁思·圣·丹尼斯 (Ruth St. Denis)、乔治·巴兰钦 (George Balanchine) 和其他许多送受伤舞者去乔那里伤后康复的许多其他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。在他的一生中设计了通用核心床、稳踏椅、凯迪拉克床、梯桶、脊椎矫正器和许多其他奇妙的发明。他自己制造了许多机器，并经常将它们设计成适合特定的客户。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 罗曼娜·克里扎诺夫斯卡 (Romana Kryzanowska)，她与乔密切合作并在他的工作室任教多年。她开始了该国首批讲师培训课程之一，并培训了数百名教练，教授乔教给她的工作。她与普拉提公会 (Pilates Guild) 有多年的关系，目前通过罗曼娜普拉提进行教学。

伊芙·金特里 (Eve Gentry) 是一位著名的现代舞者，她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菲并在那里开设了一间工作室。乔在伊芙接受根治性乳房切除术后帮助她恢复，并帮助她重新充分利用她的手臂和躯干。伊芙在20世纪90年代后期去世。她的工作由米歇尔·拉尔森 (Michele Larsson) 通过Core Dynamics进行。

罗恩·弗莱彻 (Ron Fletcher) 是玛莎格雷厄姆的舞者, 他与晚年的乔和克拉拉一起合作。罗恩称赞克拉拉激励他发展他在踏桶/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·弗莱彻工作”。

卡罗拉·特里尔 (Carola Trier) 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·赫塞尔 (Jillian Hessel) 和纽约的黛博拉·莱森 (Deborah Lessen)。

凯瑟琳·斯坦福·格兰特 (Kathleen Stanford Grant) 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门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 (Lolita San Miguel) 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 (Mary Bowen) 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师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 (Nora St. John) 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 (Patrice Whiteside) 和伊丽莎白·拉卡姆 (Elizabeth Larkam) 一同接受了训练, 并与艾伦·赫德曼 (Alan Herdman)、伊芙·金特里 (Eve Gentry)、米歇尔·拉尔森 (Michele Larsson)、罗曼娜·克里扎诺夫斯卡 (Romana Kryzanowska)、卡罗拉·特里尔 (Carola Trier)、凯西·格兰特 (Kathy Grant)、洛丽塔·圣·米格尔 (Lolita San Miguel) 和卡伦·克利平格 (Karen Clippinger) 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普拉提教练培训课程提供了坚实的基础。

# 普拉提原则

“身体素质是幸福的第一要素。我们对身体素质的解释是对一个拥有良好心智的统一发展的身体的实现和维护,这种身体完全能够自然地、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) 专心

“.....并且始终保持您的思想完全集中,以便在练习时表现它们。”

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

在普拉提斯,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一个重要特征。

## 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。精确度是专心、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诚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

### 普拉提

#### 通过控制术回归生活

Joseph H. Pilates与  
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

### 普拉提身体调理:

#### 基于约瑟夫普拉提斯技巧的课程

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

## 全国普拉提组织

普拉提方法联盟,  
pilatesmethodalliance.org

## 设备和视频

Balanced Body  
800-PILATES (745-2837)  
pilates.com

## 运动、解剖学和意象

### 运动解剖学

Blandine Calais-Germain  
伊斯特兰出版社, 1985

## 舞蹈解剖学和运动机能学

Karen Sue Clippinger  
人类动力学, 2006

### 人体轨迹指南, 第4版

Andrew R. Biel  
发现之书, 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

### 人体解剖学图谱, 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

### 思维的身体

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

### 运动障碍综合症的诊断与治疗

Shirley Sahrman  
Mosby, 2001

### 骨盆带

Diane Lee and Andre Vleeming  
Churchill Livingstone, 1999

# 核心床介绍

Universal Reformer (通用核心床) 是约瑟夫·普拉提开发的最通用的设备。乔利用一个简单的木制框架、一个可移动的滑架、弹簧、一根脚踏板和可调节的皮带，发明了一种可以应对身体各个部位的运动器械。从腿部推举到腹部手臂锻炼再到站立锻炼，乔开发的练习可以迎合从新手到超级健康的各种客户。

不同强度的弹簧在客户端推动脚踏板时提供抵阻力和支撑力，拉动带子，躺在箱子上或站在滑床上。从乔发明的练习开始，有超过50种不同的动作可以根据客户的需求和健身水平进行改变。练习从简单的胳膊和腿部的孤立运动到涉及全身的复杂运动。精心设计的程序可以应对客户的全身。核心床课程提供舒爽有活力的锻炼，同时提高力量，肌肉张力，灵活性和协调性。

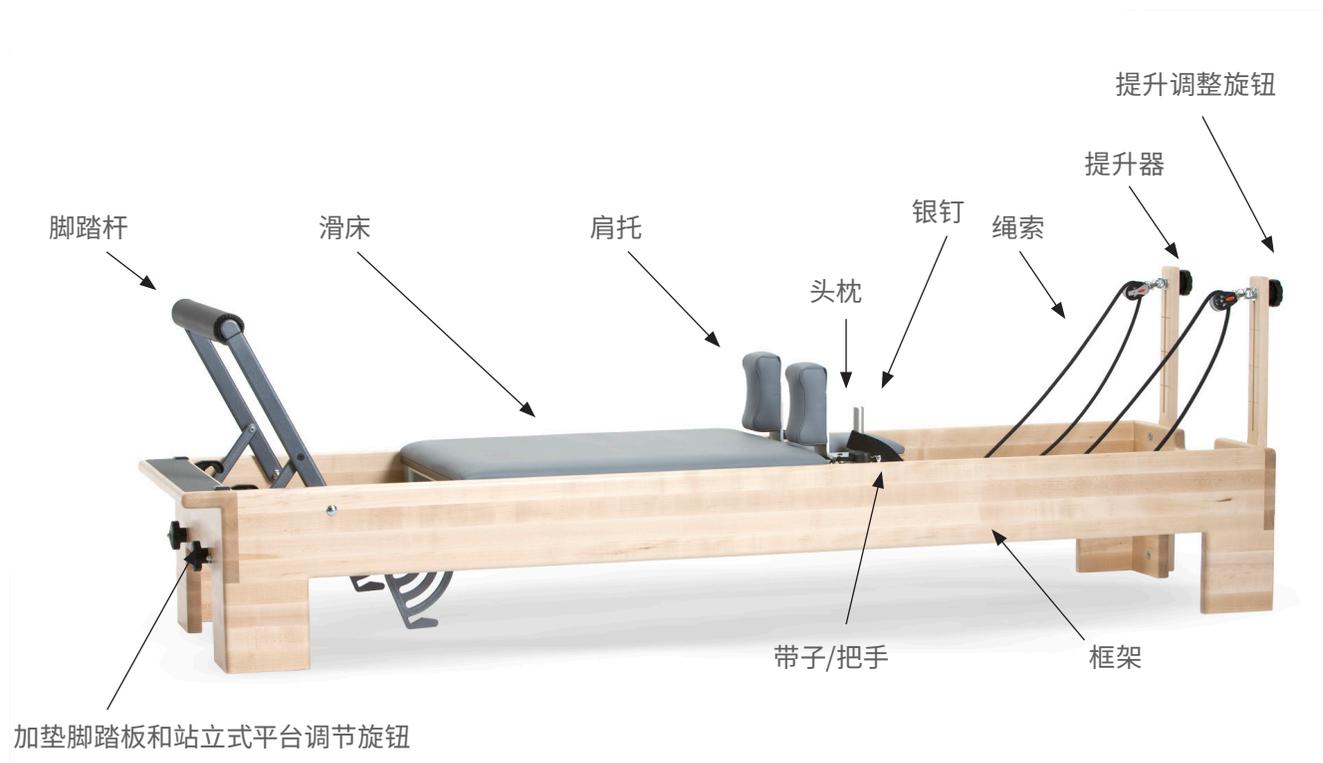
## 核心床解剖学

在本手册中，我们使用了带有绳索、提升器及可调整的脚踏板的Balanced Body工作室核心床。有关文本中引用的核心床零件的名称，请参见下图。

核心床的许多部分可以针对不同的练习和不同身材的客户进行调整。Balanced Body生产全系列的核心床，其中每款都提供了一套独特的功能。以下说明包含所有当前型号的信息和调整。



Balanced Body弹簧



## 弹簧重量

核心床提供的阻力或支撑是基于连接到弹簧杆的弹簧数量。本手册中列出的弹簧重量指标为，如下所示：

1个弹簧表示负荷小。通常用于手臂锻炼。

2个弹簧表示轻到中等负荷。用于手臂锻炼，腿部锻炼和由滑床给客户提供支持的锻炼。

2-4个弹簧表示中等至重负荷。通常用于腿部锻炼。

所有弹簧通常表示练习需要将滑床调节稳定。例如，所有弹簧都与短箱腹肌系列一起使用，以防止滑床移动。所有的弹簧也用于为更强壮的客户提供最大阻力。

0弹簧意味着客户需要在没有弹簧支撑的情况下控制滑床。在客户需要控制滑床的练习中（Kneeling Abdominals、Elephant、Long Stretch系列），弹簧负荷小或没有弹簧的难度大很多。

手册中的每个练习都指出了不同的弹簧配置。列出的设置是一般准则。教练会调整弹簧以适应客户的个人需求。

弹簧通常可以连接在核心床上的两个不同位置，这样教练可以微调每个练习的阻力。

## 调整弹簧杆或弹簧附件

### 在'A'位置或第一档位

弹簧受到少量张力（预加载），这样在锻炼期间就能提供更大的阻力。

在Studio、Infinity和Ron Fletcher核心床上，弹簧杆可以放置在两个插槽中的一个中，以调节弹簧张力。“A”位置是靠近核心床框架的槽。

在Revo、Legacy、Allegro和One-Step核心床上，通过将弹簧放在杆、钩或按钮上的两个不同位置来调整弹簧。

“A”位置是通过将弹簧连接到弹簧杆上的按钮来实现的。

### 在'B'或二档位置

开始动作时弹簧没有拉力，因此在锻炼过程中阻力较小。

在Studio、Infinity和Ron Fletcher核心床上，弹簧条被移动到靠近滑架的“B”位置。

在Revo、Legacy、Allegro和One-Step核心床中，“B”位置是通过将弹簧连接到弹簧杆上的钩子来实现的。



'A'或预加载位置上的弹簧



弹簧位于'B'或中性张力位置

## STUDIOREFORMER® 和ALLEGRO®

请注意，这些弹簧组合代表了标准新机器的通常进展，并且可能因弹簧的年限和特定强度而略有不同。

### 弹簧杆位置

'A': 更重: 当弹簧杆距离滑床较远或弹簧位于按钮上时。

'B': 更轻: 当弹簧杆位置靠近滑床或弹簧位于挂钩上时。

### 弹簧颜色编码

这些颜色代码是Balanced Body核心床的标准:

Y	黄色: 超轻
B	蓝色: 轻
R	红色: 中等
G	绿: 重

#### 标准弹簧

轻负荷: 1个弹簧

B	蓝色
R	红色
G	绿色

中等负荷: 2-3个弹簧

BR	1蓝色、1红色
BG	1蓝色、1绿色
RR	2红色
RG	1红色、1绿色
RRB	2红色、1蓝色

重负荷: 3-5个弹簧

RRR	3红色
RRG	2红色、1绿色
RRRB	3红色、1蓝色
RRRG	3红色、1绿色
RRRGB	3红色、1绿色、1蓝色

#### 轻负荷弹簧

轻量级: 1-2个弹簧

Y	1黄色
B	1蓝
R	1红色
YB	1黄色、1蓝色
YR	1黄色、1红色

中等负荷: 2-3个弹簧

BR	1蓝色、1红色
RR	2红色
RB	1红色、1蓝色、1黄色
RRY	2红色、1黄色。
RRB	2红色、1蓝色

#### 重负荷弹簧

重负荷: 3-5个弹簧

RRR	3红色
RRBY	2红色、1蓝色、1黄色
RRRY	3红色、1黄色
RRRB	3红色、1蓝色
RRRBY	3红色、1蓝色、1黄色



Allegro 2, 头枕平

### 头枕

在大多数的核心床中，头枕有三个位置，在躺下时可调节，从而优化客户的位置。对于大多数客户来说，其目标是将耳朵置于肩部中心上方，让下巴垂直于滑床。具有较深胸腔的客户通常需要较高的头枕位置，而具有较浅胸腔或较平坦上背部的客户使用较低位置。毛巾可以用来微调高度。头枕由带槽口的支架调节。头枕位置如下文所述：

**平面:** 支架折叠起来远离头枕，头枕与滑床齐平。

**中间或1/2位置:** 支架支撑在中间槽口处，头枕升高到滑床上方。

**向上:** 支架支撑在底部，头枕架高出支架。

## 脚踏杆

对于各种锻炼项目和不同体型的客户，可以对脚踏进行垂直和水平调整。调整脚踏板通常用于腿部和步法练习，以便在起始位置将患者的膝盖和臀部定位在大约90度的屈曲位置。脚踏杆也可以调整，以减少手术或伤后恢复情况下膝盖和髋关节的屈曲量。调整也可以用来改变其他练习的机理。

### 通用脚踏杆调整指南

通常使用更高和/或更接近的脚踏杆：

- ▶ 对于矮小的客户。
- ▶ 增加髋关节和膝关节的屈曲。
- ▶ 增加腰部屈曲。

通常使用较低和/或较远的脚踏杆：

- ▶ 对于高个子客户。
- ▶ 减少髋关节和膝关节的屈曲。
- ▶ 减少腰部屈曲。

### 垂直调整

#### Studio和Ron Fletcher

Studio和Ron Fletcher脚踏杆有3个垂直位置，并通过移动脚踏杆支架进行调整。

高位：将长支架放在最靠近核心床底部的弹簧杆凹槽中。

低位：将短支架放在最靠近核心床底部端的弹簧杆凹槽中。

无杆位置：将支架从弹簧杆插槽中取出，并将其放置在核心床的站立平台上。

#### Revo、Legacy和One-step

通过将支架放置在滑床框架脚踏杆端内的3个凹槽中的一个中来调整Revo、Legacy和One-step脚踏杆。

超高位：将支架放在最高的槽口处，并将塑料支架滑入槽口下方以将其锁定到位。

高位：将支架放在中间的槽口处。

低位：将支架放在最低的槽口处。

无杆位置：将支架从槽口中取出，并将其放在站台上。



Allegro 1 垂直脚踏板设置



Allegro 2 垂直脚踏板设置

**Infinity (2005年及以前) 和Allegro 1**

Infinity (2005年及以前) 和Allegro 1脚踏杆均有4个脚踏杆位置调整。目前Infinity有5个调整, 2006年增加了新的垂直位置。

**高位:** 挤压夹子以使销从板孔中脱离。将销钉移动到最高位置并松开夹钳。

**低位:** 将销钉从平板顶部起第2个孔中放入。

**超低位置:** 将销钉放在平板上的第3个孔中。

**无杆位置:** 将销钉放在平板最低的孔中。

**Allegro 2**

Allegro 2脚踏杆有4个脚踏杆位置调整。

**垂直位置:** 将脚踏杆保持在中间位置, 通过将脚踏杆向您的方向拉动并将其旋转使其脱离, 直至其卡入到垂直位置。

**高位:** 将杆向您的方向拉并将其降低到高位。

**低位:** 将杆向您的方向拉并将其降低到低位

**无杆位置:** 将杆向您的方向拉, 尽可能降低杆的位置。

**手册中列出的脚踏设置包括:**

**超高 (在Infinity、Revo、Legacy、Allegro 2和One-Step可使用):** 用于矮小的客户和腰部曲线增加的客户或用于背部紧绷的步法练习。或增加髋关节和膝关节的屈曲度, 从而增加工作量。

**高 (适用于所有核心床):** 这个位置或低位是核心床大多数运动中最常见的位置。

**低 (在所有的核心床可用):** 这是一个标准的位置。

**特低 (Allegro和Infinity核心床可提供):** 这是给高个子的客户提供的额外的低位, 或者可减少臀部和膝盖的屈曲。

**无杆:** 杆在某些练习中被移开, 例如在箱子上站立和俯卧的锻炼。



Allegro1 垂直脚踏板设置



Allegro 2垂直脚踏板设置

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 水平调整

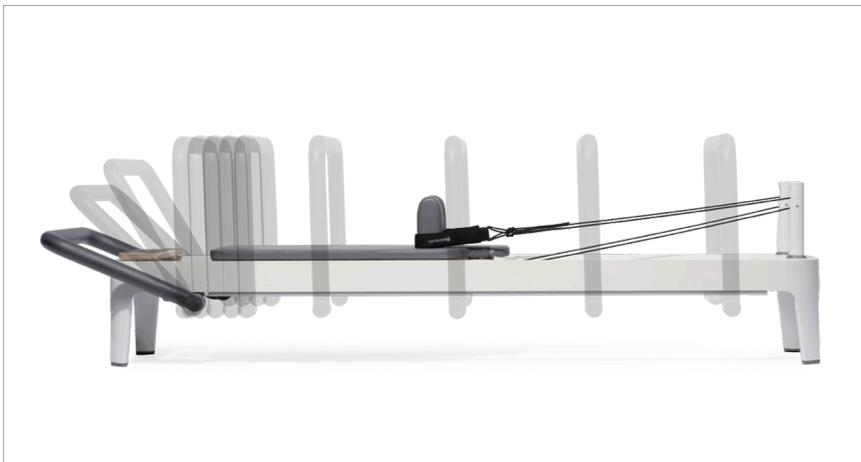
水平调整可在Infinity、Allegro 1和Allegro 2核心床的脚踏杆以及Revo核心床的弹簧杆上进行，以便为不同体型和能力的客户定制适合的核心床。水平调整会改变滑床和脚踏杆之间的距离，而不会改变脚踏杆的高度。这种调整对高个和矮个的客户以及由于受伤或手术导致的腕关节或膝关节屈曲减少的客户而言是有用的。

### INFINITY、ALLEGRO 1 和 ALLEGRO 2

Infinity脚踏杆有31个水平调整位，Allegro 1脚踏杆有4个，Allegro 2脚踏杆有9个，Revo有5个。在Infinity和Allegro 1，水平调整是通过将黑色旋钮拉出底部的孔并将脚踏杆滑入所需位置。在Allegro 2上，脚踏杆被拉起并朝向滑床旋转，直至超出垂直位置。然后将脚踏杆滑入所需的位置，拉起并旋转回到理想的垂直调整位。



Infinity Footbar™有31个水平调整



Allegro 2 有五个水平调整

## REVO脚踏杆

Revo和Legacy可以通过改变弹簧杆的位置来进行水平调整。为了调整滑床，跨在朝着脚踏的滑床上或站立在核心床的脚踏端，向上拉大金属手柄，直到滑床能够自由滑动为止。将弹簧杆和滑床滑入新位置并释放金属手柄。



工作室核心床弹簧棒

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 绳索和带子

绳索根据特定锻炼的要求和客户的体型进行调整。要调整除Allegro 2和带皮带机型以外所有核心床上的绳索长度，可通过用手指绕上绳索然后上拉从而将伸缩从夹子中弹出。将绳子拉至合适长度，然后将其按回到夹板中。许多工作室根本不调整绳索，而是使用双环带，允许客户用两种不同长度的绳索，而无需调整绳索。下面列出了手册中要求的设置。

在 Allegro 2上，通过拉动头枕侧面的小杠杆释放绳子来调节绳索。然后可以将绳索拉至所需的长度并释放。

CenterLine、Ron Fletcher和经典款机型的皮带可以通过在经典款上让皮带滑下钩子或在Ron Fletcher机型上更换孔位实现。

**常规绳索：**调整绳索以便客户握住的环或手柄轻轻拉紧肩托。使用双环带，客户可抓住更长的环。适用于大多数练习。

**短绳索：**调整绳子让客户握住的环或手柄轻轻拉紧银钉。使用双环柄，客户端拥有较小的环。用于划船式，及一些手臂锻炼。

**很短的绳索：**绳子的调整使环或手柄比头枕短约5英寸。用于面向肩带的跪着的手臂工作。

**长绳索：**调整绳索使得客户持有的绳圈或手柄比肩托长出一个棉圈的距离。用于较长脊柱伸展或用于腓绳肌较短客户的脚带。



CenterLine、Ron Fletcher和经典版本动作的皮带



双循环绳索



Allegro 1 夹板

## 踏板/跳板附件

所有Balanced Body核心床均可使用加垫踏板或跳板。它们用于跳跃练习，以训练客户的力量，并提供平坦的表面来模仿站立和行走的机制。

将踏板连接到重整器

**工作室和Ron Fletcher核心床：**将短支架放在离框架最近的弹簧杆凹槽内。松开核心床脚踏端部外侧的旋钮，将脚踏滑入金属套筒。脚踏杆应该接触踏板背面的木条。拧紧旋钮以将脚踏板牢牢固定在踏板上。

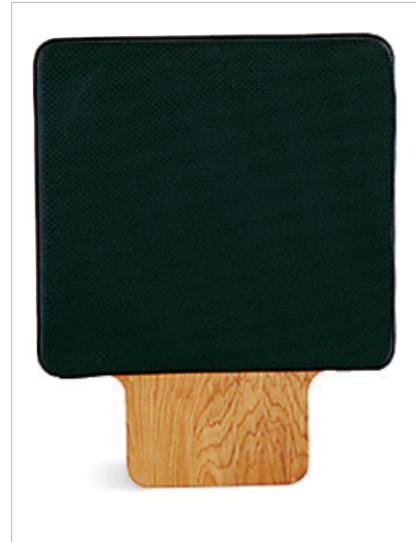
**Revo和传统核心床：**将脚踏杆支架置于低位，并将踏板滑入金属表带。拧紧旋钮以将脚踏杆牢牢固定在踏板上。

**Infinity核心床：**将脚踏杆水平滑动至脚踏端的第4个孔，并将脚踏杆放置在垂直调节器底部算起的第4个孔中。将踏板滑入套筒并拧紧旋钮。

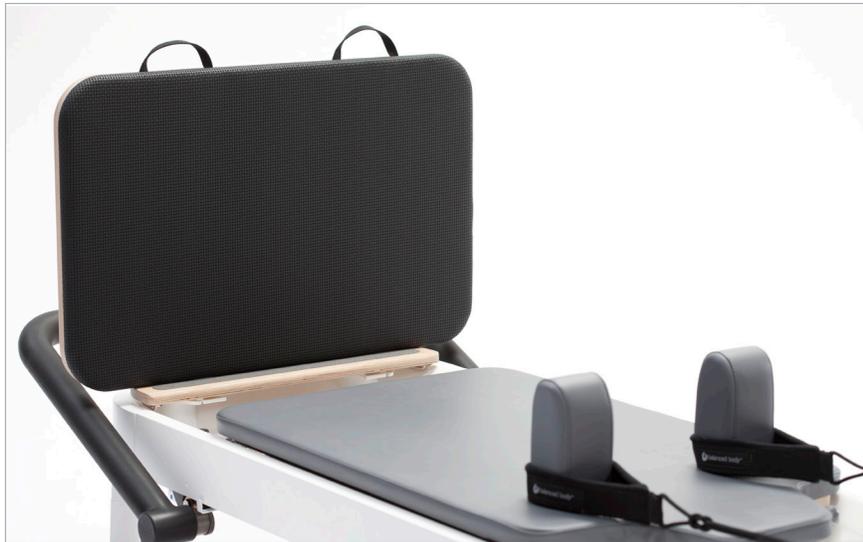
**Allegro 1 核心床（2007年前）：**将脚踏杆水平滑动至滑床末端的第2个孔，并将脚踏杆放置在垂直调整器顶部的第2个孔中。将踏板滑入金属套筒，然后将橡皮绳连接到轮架顶部的孔或脚带环中的D环。

**Allegro 1 核心床（2007和更高版本）：**将脚踏杆水平滑动至滑床末端的第2个孔，并将脚踏杆在垂直位置调整到顶部算起的第2个孔中。将踏板滑到Allegro框架外侧的宽金属挂钩上。不需要橡皮筋或额外的调整。

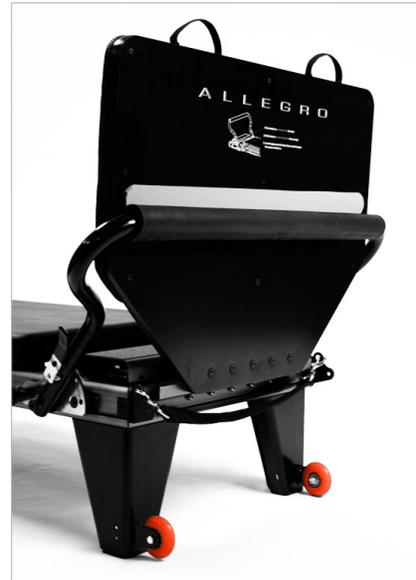
**Allegro 2 核心床：**将踏板上的方形金属滑入Allegro 2框架的孔中。无需脚踏杆调整或支撑。



工作室跳板



Allegro 2跳板



Allegro 1跳板

# 单腿步法

初阶到中阶·10次重复

弹簧: RB至RRR

脚垫位置: 高或低

头枕: 根据需要使用

## 起始姿势

仰卧在滑床上, 头靠着头枕, 肩膀在肩枕下方, 脚在脚踏上并屈膝。自由腿呈椅子姿势, 大腿与躯干垂直, 膝盖弯曲与胫骨平行, 脚尖弯曲。如果是锻炼臀部外旋(转出), 将双腿转出。根据需要调整脚踏得到正确的开始位置(参见介绍部分)。

## 动作步骤

呼气: 伸直腿部以推开脚踏杆。保持臀部水平, 腰背中立位且自由腿就位。

吸气: 带控制地返回。

## 步法变化

### 脚跟

将一个脚跟的中心放在脚踏杆上, 两腿平行。

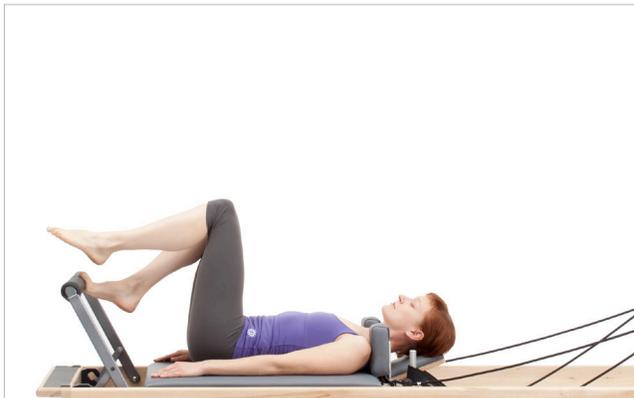
### 脚趾

将大脚趾球放在脚踏杆上, 脚跟稍微抬起, 腿平行或转出。

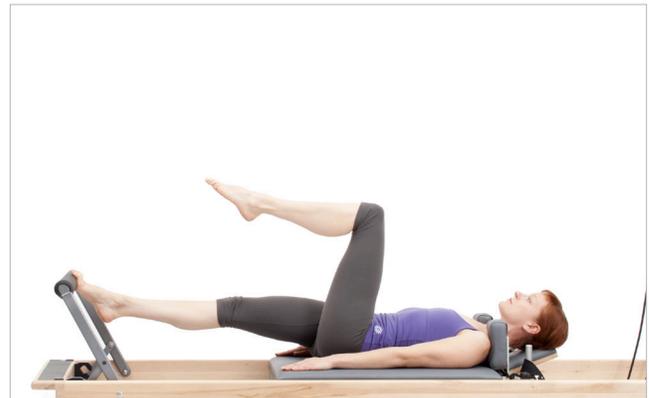
## 挑战

### 自由腿

将滑床向后推时, 将自由腿拉向天花板。



1. 起始姿势。仰卧在核心床上, 一只脚放在脚踏杆上, 另一条腿放在桌面上。

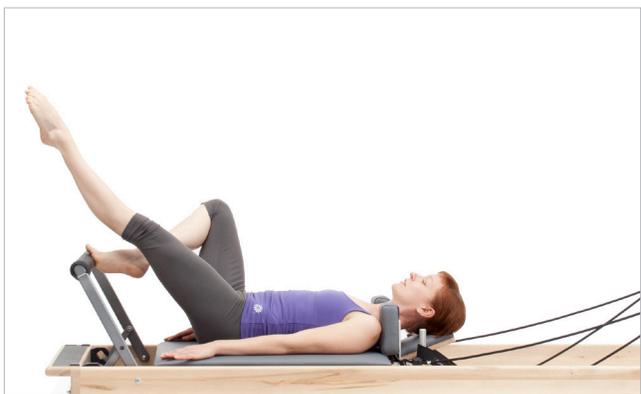


2. 站立腿伸直。

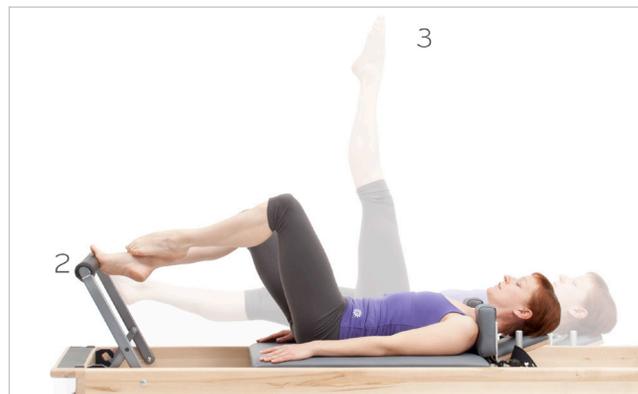


### 渐进式外旋

- ▶ 跖球放在脚踏杆上，脚后跟略微抬起同时腿外翻。自由腿在脚踏杆上伸直，脚尖点起。
- ▶ 通过伸直站立腿将滑床推回来，同时将直立腿的膝盖弯曲并将大脚趾沿着小腿滑动，然后将其伸展至天花板 (passe developpe)。
- ▶ 将自由腿放下至杆子位置，然后回升。
- ▶ 将自由腿向外旋转，同时不失去骨盆的稳定性。弯曲并点起双脚，然后返回到起始位置。



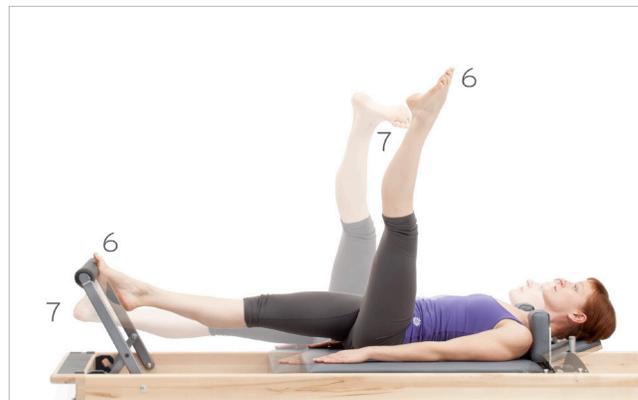
1. Progressions Turn Out开始位置。一只脚放在脚踏杆上，腿外翻，另一条腿在脚踏杆上伸直。



2. 双腿伸直。



3. 将上方的腿放低至脚踏杆并返回至天花板。



4. 将上方的腿向侧方第二个位置旋转，弯曲双脚，然后通过弯曲两个膝盖返回到起始姿势。



# 踏板上的步法

初阶·变化重复

弹簧: RR至RRRR

加垫脚踏板: 在

头垫上: 根据需要

## 起始位置

仰卧在滑床上且头枕在头枕上, 肩膀在肩枕下方, 脚在脚踏板上, 脚趾位于板的顶部, 膝盖平直。对于单腿运动, 另一条腿呈椅子姿势。

## 动作步骤

### 膝盖弯曲/叠起

吸气: 弯曲膝盖, 保持腰部中立, 脚后跟在板上。

呼气: 拉直腿部以回到起始姿势。



1. 起始姿势 - 双腿平行。



1. 起始姿势: 腿部外翻, 脚后跟并拢。



1. 起始姿势: 腿部外翻, 脚跟打开。



1. 膝盖弯曲/叠起。弯曲膝盖, 脚跟脚踏板上。

## 起始姿势变化

- ▶ 双腿平行
- ▶ 单腿平行
- ▶ 双腿外翻, 脚跟并拢 (第一个姿势)
- ▶ 单脚外翻
- ▶ 双腿外翻, 脚后跟打开并在脚踏板边缘。 (第2个姿势)

## 动作变化

### Calf raises (Flex/Releve)

弯曲膝盖，保持脚后跟在脚踏板上。伸直膝盖并抬起至跖球，使脚踝和第一脚趾和第二脚趾对齐。膝盖打直将脚后跟放下再次开始。平行或外翻。



1. Calf Raises。弯曲膝盖，保持脚跟位于脚垫上。伸直双腿，抬升至脚掌处。

### 向前翻滚

尽可能弯曲膝盖而不要抬起鞋跟，在不移动滑床的情况下抬起脚后跟。伸直腿部并降低后跟。



1. 向前滚动。弯曲膝盖，然后抬升脚跟，不要移动滑床。

### 反向翻滚

从直腿姿势开始。上升到跖球位置，弯曲膝盖且不降低



2. 伸直膝盖，然后下压脚跟以回到起始位置。

后跟，然后降低脚后跟且保持滑床不动，并通过伸直腿部来完成。

## 暗示和想象

- ▶ 在推回之前腹肌用力。
  - 将肚脐拉向脊柱。
  - 收拢髌骨。

- ▶ 保持臀部、膝盖、脚踝和脚部对齐。
  - 理想情况下，膝盖骨的位置、膝盖骨的中心、脚踝的中部和第2个脚趾都应在一条线上。
- ▶ 在整个练习过程中保持骨盆和脊柱的中立位置。
  - 想象用你的肚子举平一杯水。不要洒出来。
  - 在整个练习过程中将双手放在腰部以下，保持压力均衡。
- ▶ 保持动作平顺连贯。不要撞到底部或顶部。
  - 想象一个水车持续地转动。

## 目的

- ▶ 加强腿部肌肉，包括内外旋肌、四头肌、腿筋、外展肌、内收肌、小腿肌肉和踝关节稳定器。
- ▶ 增强对中立脊柱的支撑。
- ▶ 提升腰椎骨盆稳定性。
- ▶ 修正臀部、腿部和脚踝的位置。
- ▶ 增加血液循环。

## 预防措施

膝盖、臀部和脚踝受伤或在经历膝盖或臀部手术后：通过对脚踏板的调整或者挡块限制滑床向回移动，以减少膝盖和臀部的屈曲。如果症状增加，请避免此项。

脚敏感：包裹脚踏或穿鞋。

腰背、臀部和髋关节受伤情况：用毛巾、楔子或卷支撑腰部。如果症状增加，请避免此项。

颈部和肩膀受伤情况：在滑床上使用粘性垫并垫上肩垫以防止肩膀卡入肩托。

怀孕：抬高躯干，或在怀孕16周后规避此项运动。

# 在脚垫上跳跃

中级 · 一组重复多次

弹簧: RB 至 RR

Padded脚垫: 抬起

头枕: 根据需求

## 原地跑步

### 起始姿势

仰卧在滑床上, 头靠着头枕, 肩膀在肩垫下方, 脚在脚垫上, 双腿伸直。

### 动作步骤

- ▶ 连贯地呼吸: 弯曲一只膝盖, 将脚跟从脚垫上抬起, 然后伸直该条腿并弯曲另一只膝盖。
- ▶ 不断提升频率直到您在脚垫上进行原地跑步的动作。
- ▶ 一旦您对这项练习感到舒适, 开始原地慢跑, 将重心从一只脚移到另一只脚。

## 跳跃准备

### 起始姿势

仰卧在滑床上, 头靠着头枕, 肩膀在肩垫下方, 脚在脚垫上, 双腿伸直。

### 动作步骤

- 吸气: 保持双腿伸直, 双脚推开板子。
- 呼气: 双脚向下, 不要弯曲膝盖。

## 跳跃

### 起始姿势

仰卧在滑床上, 头靠着头枕, 肩膀在肩垫下方, 脚在脚垫上, 双腿伸直。在单腿练习中另一条腿处于chair姿势。

### 动作步骤

吸气: 弯曲膝盖, 保持脚跟位于脚垫上以做好准备。

呼气: 伸直双腿并绷脚以跳离平台。

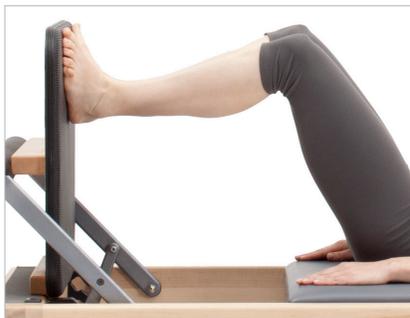
吸气: 双腿向下, 不要弯曲膝盖以安静地着地。

### 腿部位置变化:

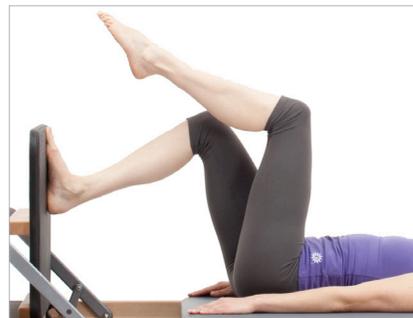
- ▶ 平行
- ▶ 向外指, 脚跟并拢
- ▶ 单腿或双腿



1. 平行的起始位置。双脚并排, 脚跟脚在脚垫上。



1. 外转起始位置。将脚跟并拢下压。



1. 单腿起始位置。一只脚搁在脚垫上, 另一条腿在桌面上。

## 跳跃动作变化

### 单腿起跳单腿落地

一条腿起跳并落在另一条腿上。在换腿时伸直双腿。同一条腿或另一条腿落地。

### 双腿起跳单腿落地

双腿起跳但单腿落地。

这可以作为序列完成。例如，双腿起跳左腿落地，左腿起跳，双腿落地，双腿起跳，右腿落地。

### 双腿起跳双腿落地

双腿起跳并双腿落地。

### 大腿内侧收紧

在跳跃到最高点时收紧双腿。

### Ballet动作变化 (Beats)

在每个跳跃的顶端增加交叉腿序列。



1. 跳跃。伸直双腿，将滑床推离脚垫。



2. Ballet动作变化 (Beats)。一条腿交叉过另一条腿。



2. 换腿。

## 想象和暗示

- ▶ 当您推着回退时腹肌用力。
- ▶ 尽量保持抬升位置
- ▶ 保持膝盖在脚趾上方对齐。
- ▶ 在整个练习过程中保持背部位置不变。
  - 不要拱起背部或者将肋骨向前压。
- ▶ 使动作平稳且连续。
- ▶ 安静地着地。
  - 想象您是一只跳跃后着地的猫。
  - 在你跳跃时，聆听支撑板发出的声音，并使其尽可能轻。
- ▶ 在着地后将脚跟放下。
  - 将脚放在脚踏板的顶部。
  - 从脚趾到脚掌到脚跟滚动双脚。

## 目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强腿部肌肉，包括内外旋肌、四头肌、腿筋、外展肌、内收肌、小腿肌肉和踝关节稳定器。
- ▶ 提升腰椎骨盆稳定性。
- ▶ 教授跳跃技巧。
- ▶ 在具有挑战性的练习中矫正髋关节、腿部和踝关节的对齐。
- ▶ 增加血液循环。

## 预防措施

膝盖、臀部和脚踝受伤或在经历膝盖或臀部手术后：确保客户获得了他们医生的许可。在开始时使用较轻的重量并最低限度的重复次数。较为缓慢地进展。

敏感脚：包裹脚踏或穿鞋。

腰背、臀部和髋关节受伤情况：用毛巾、楔子或卷支撑腰部。如果症状增加，请避免此项。

颈部和肩膀受伤情况：在滑床上使用粘性垫并垫上肩垫以防止肩膀卡入肩托。

怀孕：抬高躯干，或在怀孕16周后规避此项运动。

# 协调

中级 · 每组6次

弹簧: R 至 RB

脚踏杆: 无杆

带子: 普通

先决条件: 能在垫上或Reformer完成Hundred

头枕: 根据需要

## 起始姿势

仰卧在滑床上, 头位于肩垫之间。膝盖位于90度位置, 双手在拉绳中, 上臂和滑床平行, 手肘弯曲。下背部应在整个练习过程中保持稳定, 根据客户的情况处于中立、有支撑的中立或者imprinted姿势。

## 动作步骤

呼气: 进入 Hundred 姿势。根据保持背部稳定的能力选择腿部姿势。初学者应将双腿伸直指向天花板, 当你越来越强壮后, 向滑床下压双腿。

吸气: 打开并拢双腿, 不要宽于臀部, 同时保持躯干抬升头部抬起。

呼气: 膝盖弯曲收至胸前。

吸气: 低头, 双臂回到起始姿势。



1. 起始姿势。弯曲双膝和手肘, 上臂位于滑床上。



2. 伸直双臂和双腿, 将躯干向上抬至100的位置。

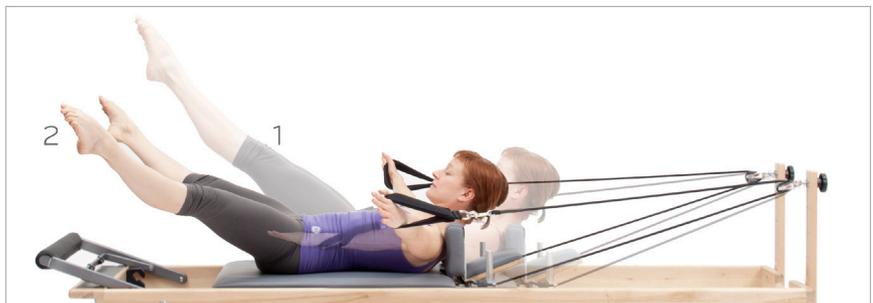


3. 在回到起始姿势前打开并合拢双腿。

## 动作变化

### Starfish

从Hundred姿势开始, 同时打开双腿和双臂至两侧, 并回到起始姿势。滑床不会移动。头部可以保持抬起或随每次动作重复放下。



1. Starfish。将双腿和双臂打开至两侧。

## 动作变化 (继续)

### Iron Cross

从Hundred姿势开始，双腿和双臂向两侧打开并回到臀部，动作重复10次。保持手臂不高于肩膀。保持头部和躯干抬起，背部稳定。滑床会移动。



1. 将双臂移至两侧并移回臀部。

### One Leg (第3级)

从Hundred姿势开始，轮流将腿打开至一侧并回到中间。保持臀部稳定在滑床上。换腿几次并向下滚动。



1. 将右腿打开至身侧然后回到中间。



2. 将左腿打开至身侧然后回到中间。

## 想象和暗示

- ▶ 在练习开始前使腹部肌肉保持紧张。
  - 将肚脐拉向脊柱，肋骨向下以抬升躯干，同时腿部下压至正确位置。
- ▶ 向肋骨两侧和后部吸气，同时保持收腹。
  - 向肋骨内吸气，呼气并更深地清空腹部。
- ▶ 在保持背部稳定的情况下尽可能下压双腿。
  - 在学生压低双腿时，教练应监督学生的姿势。
  - 在背部下方加垫以支撑中立姿势，保持背部位于垫上。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵。
  - 感受肩胛骨的尖端顶在支撑器上。

## 目的

- ▶ 加强腹肌、髌屈肌、背阔肌和内收肌的力量。
- ▶ 增加胸椎灵活性。
- ▶ 教授盆骨的稳定性。
- ▶ 增加协调性。
- ▶ 学习将手臂和躯干联系起来。

## 预防措施

腰背、髌关节和髌髌关节问题：保持膝盖弯曲90度。

颈部和肩部受伤：使用枕头或楔子支撑上身。

怀孕：在怀孕16周后规避此项练习。

如患有骨质疏松症、活动性腰椎间盘突出和坐骨神经痛，请规避进行此项练习。

---

---

---

---

---

---

---

---

# SHORT SPINE MASSAGE

高级 · 6次

弹簧: BR 至 RR

脚踏杆: 任意

带子: 普通

先决条件: 足够的韧带灵活性, 可以舒适地弯曲脊柱。

头枕: 放下

## 起始姿势

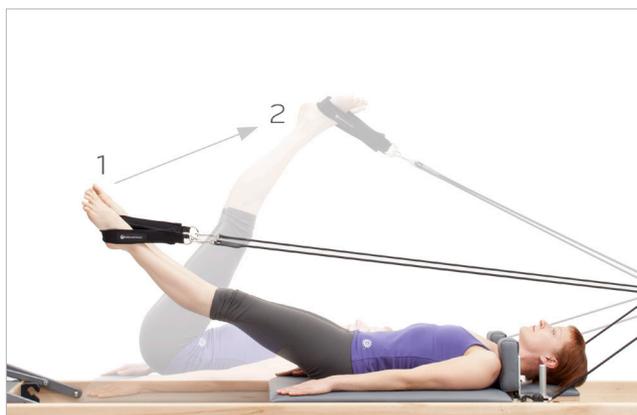
仰卧在托架上, 头部位于肩托和脚弓上的肩带之间。将腿放低至大约45度的髋关节屈曲。

## 动作步骤

呼气: 屈曲臀部至韧带允许的最大位置, 不要使骶骨离开滑床。将上臂压向滑床, 双脚举过头顶, 脊柱从垫上抬起, 但不要高过肩胛骨顶端。

吸气: 双腿打开, 弯曲膝盖, 躯干不要下压。

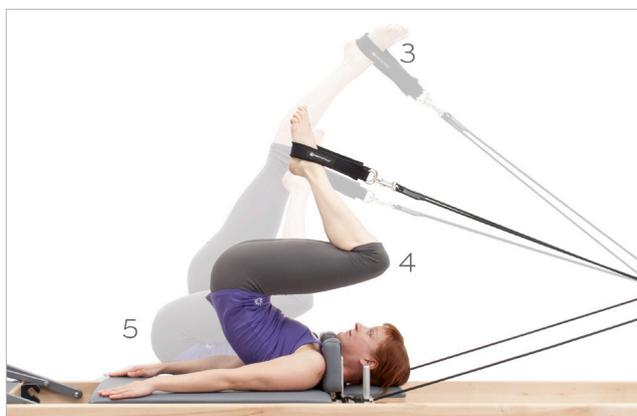
呼气: 一节一节向下卷动脊柱, 双腿向两侧打开以回到起始姿势。



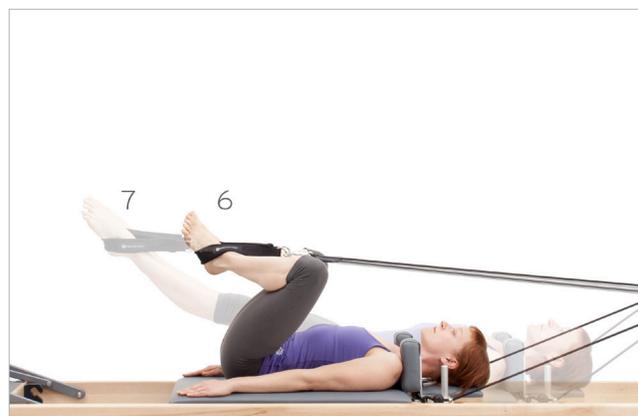
1. 起始姿势, 双腿处于45度位置。屈曲臀部, 保持骶骨位于滑床上。



2. 屈曲臀部, 卷动躯干离开滑床。



3. 双腿向两侧打开, 弯曲膝盖, 躯干抬起。脊柱向下滚动。



4. 双腿向外推, 回到起始姿势。

## 修改

### 不要向上卷动

开始时双腿伸直，臀部屈曲约45度。双腿平行，屈曲臀部，保持双腿伸直，骶骨和下背部位于滑床上。当你在臀部仍位于滑床上的情况下尽量完成动作后，弯曲膝盖，双腿向外回到起始姿势。

### 想象和暗示

- ▶ 卷起不要高过肩胛骨顶端。
  - 教练应监督动作安全。
  - 提示客户不要向上抬升至颈部。
- ▶ 将上臂压向滑床以保持躯干稳定。
  - 想象你在一张沙床上，在你向上滚动时将你的上臂压进沙子。
- ▶ 在你向下滚动时，不要在背部在滑床上固定之前双腿向外打开。
  - 在腿部开始向外推前，感受腰带触碰滑床。
  - 靠腹部肌肉而非双腿带动滚动进行。
- ▶ 对称地向后滚动。
  - 想象你穿着一件条纹衬衫，连贯地将每条条纹放下到滑床上。
  - 想象你的脊柱是一串珠子，将每颗珠子逐一放下。
  - 如有需要，教练应监督并提示。

### 目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 加强腿筋和臀大肌。
- ▶ 提高脊柱和胸绳肌的灵活性。
- ▶ 改善脊柱对齐。
- ▶ 发展脊髓肌肉组织的平衡。

### 预防措施

如患有骨质疏松症、腰背受伤、颈部受伤、怀孕、患高血压、眼睛问题和超重的客户，请规避此项练习。如需进行修改，则在练习时不要向上滚动。

# 腹部按摩

中级 · 6次

弹簧: RBB 至 RRR

脚踏杆: 低

滑床: 坐在垫子或防滑垫上

先决条件: 足够的韧带灵活性, 可以容忍臀部和腰部屈曲。

## 起始姿势

坐在坐骨后, 尽自己的柔软度可能, 靠近滑床前沿坐。把双脚放在脚踏杆上, 保持V型脚, 脚前掌放在杆上, 脚跟抬起靠在一起, 双腿向外打开。把手放在合适的位置, 以便进行变化动作。在臀部下面用防滑垫, 避免滑动。

## 手臂和躯干动作变化

### 直背 (第2级)

在这套动作变化中使用较重的重量。

举起手臂画圈, 双手在身后放在肩垫上, 胸部抬起, 头和躯干对齐。在保持躯干位置不变的情况下进行此项练习。肩膀较宽的客户如果觉得肩垫过窄, 可以将双手放在滑床角落。

## 动作步骤

呼气: 收紧腹部肌肉, 伸直双腿并将滑床向回推。

吸气: 将脚跟放至脚踏杆下, 抬升至脚掌位置, 然后回到起始姿势。

### 弯背 (第2级)

在这套动作变化中使用较重的重量。

举起手臂向后向前画圈, 扶住滑床的前端。腹部抬起, 弯曲背部, 保持肩膀下压。在保持躯干位置不变的情况下进行此项练习。



1. 起始姿势。坐在滑床尾部附近, 双脚以V姿势放在脚踏杆上, 双手放在肩垫上, 躯干伸直。



1. 起始姿势。坐在滑床尾部附近, 双脚以V姿势放在脚踏杆上, 双手放在滑床前端, 背部弯曲。



2. 将滑床向后推, 脚踝下沉至杆以下, 提起脚踝, 保持背部平直。



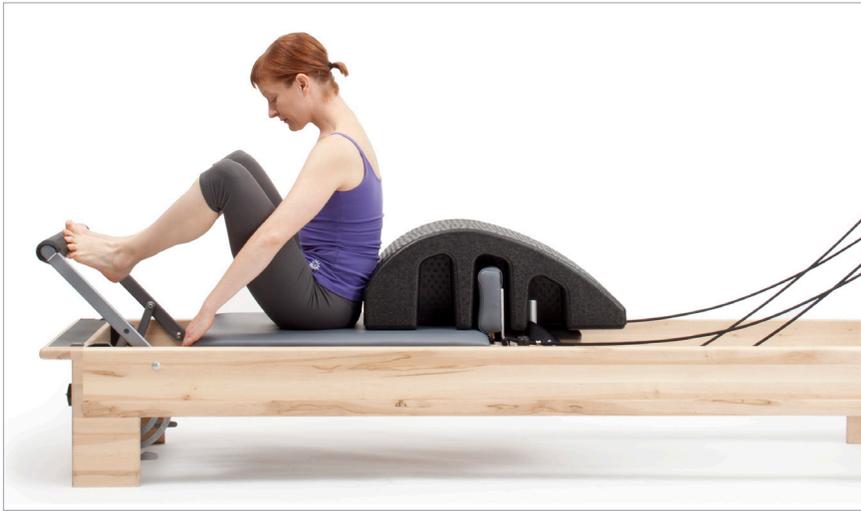
2. 将滑床向后推, 脚踝下沉至杆以下, 提起脚踝, 保持背部弯曲。

## 修改

### 背部支持

如需为初学者提供背部支撑或使怀孕的客户可以在避免仰卧的情况下进行脚部运动：

- ▶ 将坐箱放在长的一面，搁在客户和肩垫之间。让客户背抵着箱子坐下。
- ▶ 将Pilates Arc放在肩垫上，高的斜面对脚踏杆。客户的骶骨抵在Arc前端。
- ▶ 在肩垫前放置一只 10 "至15"的球以支撑下背部。



1. 背部支撑修改。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 挑战

### 拉伸 (第3级)

在这套动作变化中使用较轻的重量。

在第2姿势中双臂前伸并向两侧打开，或者在第5姿势中双臂举向天花板。在进行此项练习的过程中躯干位置保持不变。



1. 将双臂上举过头顶，在双腿移动时保持躯干和手臂位置不变。

### 扭转 (第3级)

在这套动作变化中使用较轻的重量。

手臂前伸，伸直双腿，同时躯干向一侧旋转。弯曲膝盖，躯干向回转动。在另一侧重复该动作。



1. 同时伸直双腿，打开手臂并旋转躯干。

### 单腿 (第4级)

在这套动作变化中使用较轻的重量。

将一只脚搁在脚踏杆上，另一条腿向脚踏杆下方延伸。站立腿伸直并弯曲。保持坐骨将重量均衡地分布在滑床上。



1. 用一条腿将滑床向外推，同时保持躯干和手臂的位置。





# LONG BOX 仰泳

中级 · 6次

弹簧: R 至 RB

盒子: 长盒

带子: 普通

先决条件: 协调性

脚踏杆: 无

## 起始姿势

在长盒上仰卧，头朝向拉绳，双腿为chair姿势。头从箱子上抬起，下巴稍微内收。拉住拉绳，手掌朝向大腿，大拇指位于胸口中央上方。手肘弯曲，打开位于身体两侧。

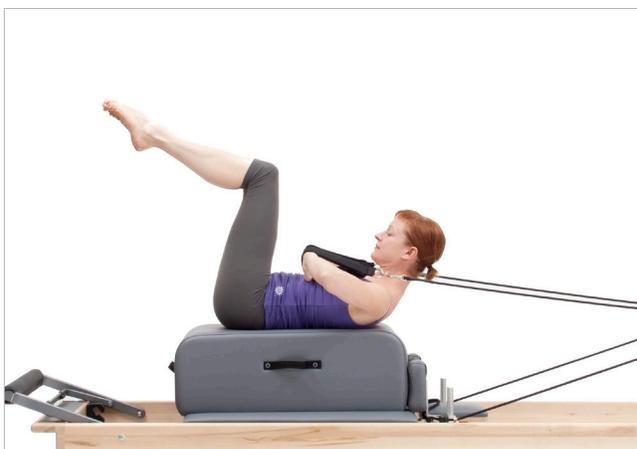
## 动作步骤

吸气: 将双臂和双腿向天花板延伸。

呼气: 双臂和双腿向两侧画圈，向下然后转至100姿势。

吸气: 弯曲膝盖，回到chair姿势。

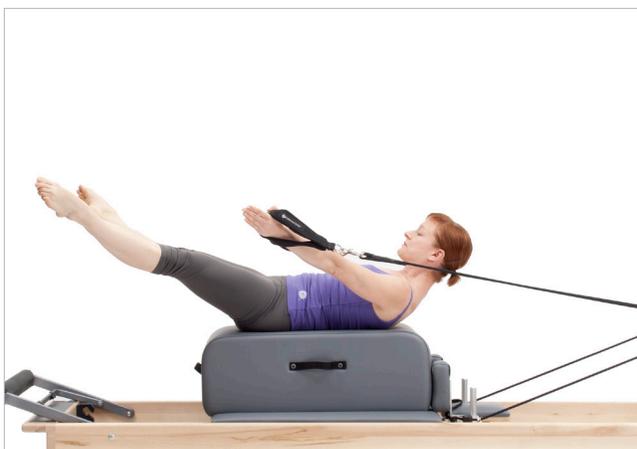
呼气: 将手臂放回起始位置。



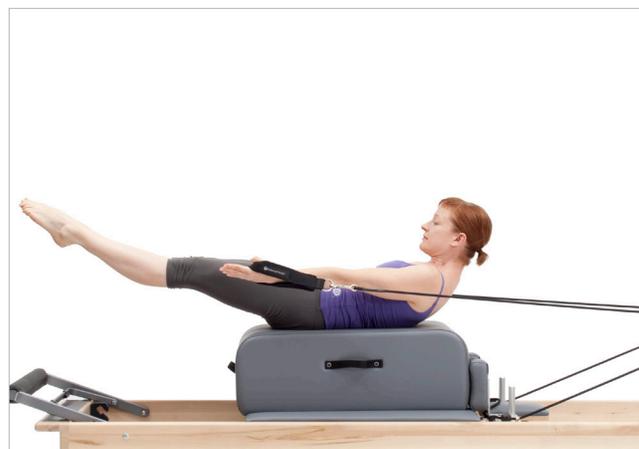
1. 起始姿势。仰卧在箱子上，双膝位于臀部上方，头抬起，手放在胸口中央，手掌朝向大腿。



2. 将双臂和双腿向天花板延伸。



3. 打开双臂和双腿并画圈。



4. 双臂继续画圈至臀部位置，双腿并拢。

想象和暗示

- ▶ 先在垫上对该练习动作进行教学。
- ▶ 在练习开始前使腹部肌肉保持紧张。
  - 先将肚脐压向脊柱方向，然后抬升躯干并压低双腿。
- ▶ 向肋骨的两侧和后部吸气，同时保持收腹。
  - 向肋骨内吸气，呼气并更深地清空腹部。
- ▶ 在保持背部稳定的情况下尽可能下压双腿。
  - 在学生压低双腿时，教练应监督学生的姿势。
  - 在背部下方加垫以支撑中立姿势，保持背部位于垫上。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵。
  - 感受肩胛骨的尖端顶在支撑器上。

目的

- ▶ 加强腹肌、髂屈肌、背阔肌和内收肌的力量。
- ▶ 增加胸椎灵活性。
- ▶ 教授盆骨的稳定性。
- ▶ 增加协调性。
- ▶ 学习将手臂和躯干联系起来。

预防措施

腰背、髌关节和髋关节问题：保持膝盖弯曲90度。  
颈部和肩部受伤：如患有活动性颈椎伤、腰椎间盘突出伤和坐骨神经痛，则规避此项练习。  
怀孕：在怀孕16周后规避此项练习。  
如患有骨质疏松症，则请规避此项练习。

# LONG BOX 蛙泳

中级 · 3次

弹簧: R 至 RR

盒子: 长盒

脚踏杆: 无

先决条件: 可以舒适地俯卧撑, Reformer拉绳

拉绳: 普通

## 起始姿势

如需完成要求的姿势, 每只手握住一根拉绳, 将较近的手和腿放在箱子上, 下压躯干并将另一条腿抬至箱子上。俯卧在箱子上, 胸口在前沿位置, 膝盖在尾部后。伸直双臂, 使双手和臀部位于同一水平线上。使用防滑垫以放置从箱子上滑下。

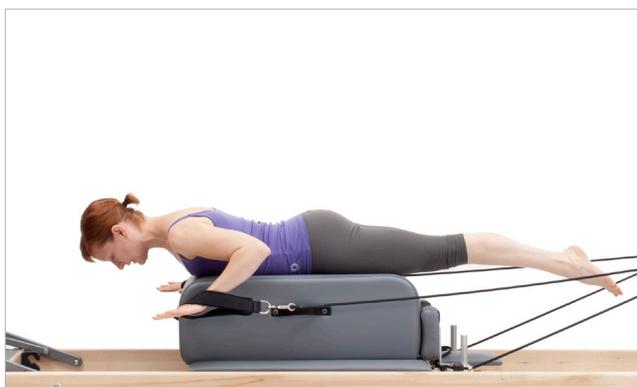
给教练的贴士: 在客户抬升至伸展姿势时将客户的双脚下压, 以增加背部伸展程度。

## 动作步骤

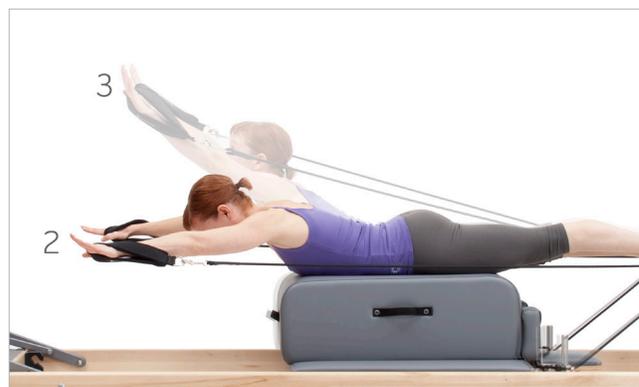
呼气: 弯曲手肘, 将拉绳拉至肩膀处, 然后将拉绳拉过头顶。

吸气: 双臂向前并向天花板方向向上画圈, 同时将躯干从箱子上抬起至背部处于伸展姿势。

将背部下压至回到箱子上, 回到起始姿势。



1. 弯曲手肘, 将拉绳拉至肩膀处。



2. 将拉绳拉过头顶。手臂向前向上伸展以将躯干抬升至拉伸姿势。

## 修改

### 仅手臂 (第2级)

弯曲肘部, 将拉绳拉直头顶上, 手臂伸直, 不要抬升躯干。弯曲肘部并回到起始姿势。

### 婴儿蛙泳 (第2级)

弯曲肘部, 将拉绳拉直头顶上。将双臂打开至两侧, 臀部画圈回到起始姿势, 不要抬升进入伸展姿势。



1. 弯曲手肘, 将拉绳拉过头顶。弯曲手肘并回到起始姿势, 保持躯干稳定。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

想象和暗示

- ▶ 保持腹部肌肉紧张以开始。
  - 将腹部从盒子上抬起。
  
- ▶ 将肩胛骨下滑以延伸背部。
  - 想象肩胛骨顺着背部下滑至你的后口袋里。
  
- ▶ 在手臂抬升过头顶时, 保持肩胛下压。
  - 不要把您的肩膀戴在耳环上。
  
- ▶ 收紧臀肌和腿筋以减轻下背部压力。
  - 将臀部压向盒子。
  
- ▶ 保持双腿并拢。
  - 想象你在双膝间夹了一张100美金的纸币, 不要掉下它!
  - 给教练的贴士: 在大腿间放置一只球, 微高于膝盖或位于脚踝处。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

目的

- ▶ 加强脊柱延伸。
- ▶ 加强臀大肌和腘绳肌。
- ▶ 加强三角肌、肩袖和肩带。
- ▶ 增加后向扩展灵活性。
- ▶ 增加肩部灵活性。

预防措施

**背部伸展存在限制的客户:** 教练在客户抬升时握住客户的双脚。

**男士:** 如果这个姿势使你感到不适, 尝试在盆骨下方或坐骨下方各加垫。

**怀孕:** 在怀孕12周后规避此项运动。

**如果存在活动性肩膀损伤和背部问题使你无法拉伸, 则规避此项运动。**

# LONG BOX SWIMMING

中级 · 20次

弹簧: 全部

盒子: 长盒

脚踏杆: 无杆

先决条件: Mat Swimming

## 起始姿势

在长盒上俯卧，面朝任意方向，腹部处有支撑，双腿伸直并拢，手臂沿对角线举过头顶。

## 动作步骤

就和在垫上一样，将一只手臂和另一条腿向上抬起。在保持四肢用力均衡的情况下换边。缓慢地开始并一点点加快节奏以增加挑战性。在几次踢腿时吸气并在几次踢腿间呼气，具体情况依据节奏快慢而定。

## 想象和暗示

- ▶ 腹肌发力支撑背部。
  - 将腹部从盒子上抬起以开始。
  - 想象你的腹部下方有岩浆流过，保持腹部抬起！
- ▶ 通过四肢向外伸展，而非向上指向天花板。
  - 想象你的四肢在向房间的墙壁伸展。
- ▶ 保持四肢节奏均匀。
  - 不要摇晃。
- ▶ 保持髋部骨骼位于垫上且骨盆稳定。
  - 想象你的骶骨上放着一杯水，不要打翻它！



1. 起始姿势。脸朝下躺在盒子上，面朝脚踏杆，双臂抬升过头顶，双腿伸展并拢。



2. 将一只手臂和另一边的腿抬起。



3. 交换手臂和腿。



# SHORT BOX OBLIQUE ABDOMINALS

中级到高级 · 3-6次

弹簧: 全部

盒子: 短盒

脚踏杆: 无

其他: 杆子

拉绳: 脚踝拉绳

先决条件: Reformer Roll Downs、Trapeze Table Roll Downs

## 起始姿势

坐在短盒上, 面朝脚踏杆, 双脚在脚踝拉绳下。确保臀部后方和盒子后沿间空出至少6英寸。将一根3英尺长的平衡杆或重量杆举至和胸骨底端持平的位置, 手肘伸直。如果客户下背部或韧带较紧, 弯曲膝盖并将双脚搁在站台上辅助躯干屈曲。如果客户背部和韧带较松, 伸直双腿以增加臀部屈肌的灵活性。

## 扭转 (第1级)

### 动作步骤

呼气: 腹部肌肉紧张起来, 臀部稍微发力并向下滚动, 保持腰椎轻微屈曲。

吸气: 将躯干向一侧旋转, 保持臀部两侧固定在盒子上, 杆子中央和胸口中央对齐。

呼气: 回到中间。

吸气: 旋转至另一侧。

呼气: 回到中间并向上滚动。

---

---

---

---

---

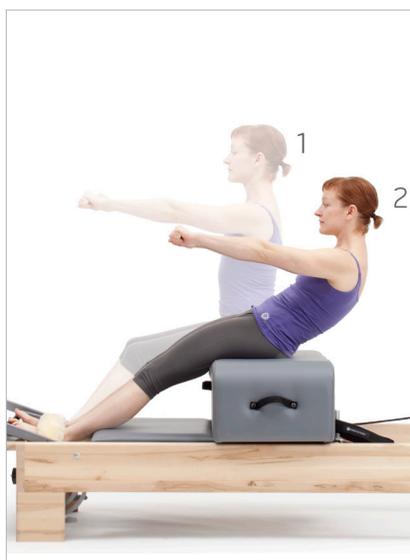
---

---

---

---

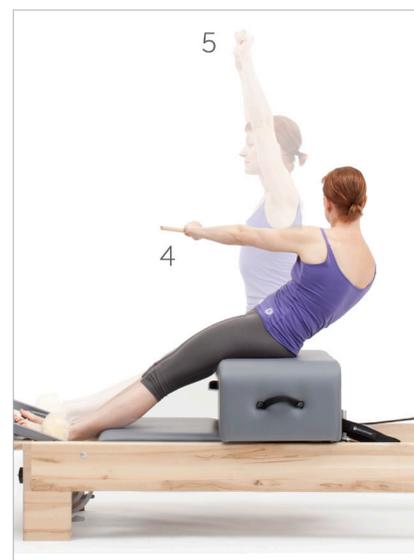
---



1. 起始姿势。坐直, 手臂在胸前伸直。向下滚动。



2. 将躯干向左旋转。



3. 将躯干向右旋转, 回到中间并向上滚动至起始姿势。

## Spear a Fish (第2级)

### 动作步骤

吸气: 腹部肌肉紧张, 将杆子举过头顶。

呼气: 将躯干向一侧旋转, 弯曲背部, 向后滚动, 同时保持躯干处于旋转位置。保持两侧坐骨固定不动。

吸气: 抬升外侧坐骨使臀部叠起, 躯干旋转至一侧并拉伸。

呼气: 横向弯曲躯干, 双臂举过头顶进入床井。

吸气: 将躯干拉回, 保持脊柱处于旋转位置直到您的重心回到坐骨上, 然后躯干回到中间。

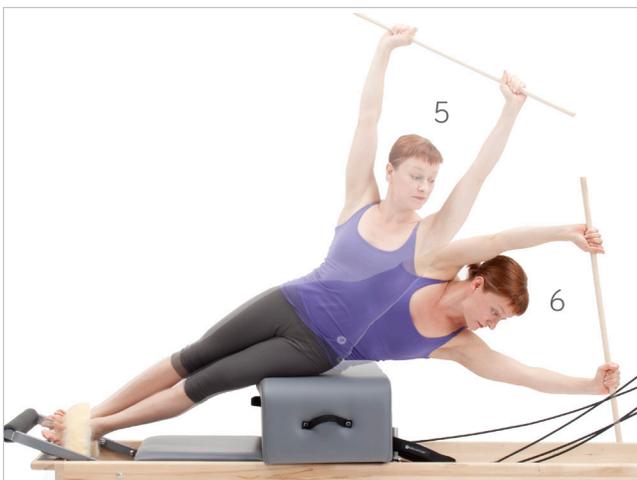
另一边重复。



1. 起始姿势。坐直, 杆子在头顶上。



2. 将躯干向左旋转, 滚动回来, 坐骨固定不动。



3. 向上滚动至左臀上方, 躯干向盒子上延伸至床井处。



4. 将躯干向回移动, 臀部叠起。右坐骨固定不动, 旋转回到起始姿势。

## Around the World (第3级)

### 动作步骤

呼气: 腹部肌肉紧张起来, 臀部稍微发力并向下滚动, 保持腰椎轻微屈曲。

吸气: 将躯干向左侧旋转, 保持横杆和地面平行, 不高于胸口。

呼气: 在躯干回到中间并向右侧旋转时, 将支撑杆拉过头顶。使杆子回到胸口位置。

吸气: 躯干回到中间。

呼气: 向上滚动回到起始姿势。

重复动作, 从右侧开始。

---

---

---

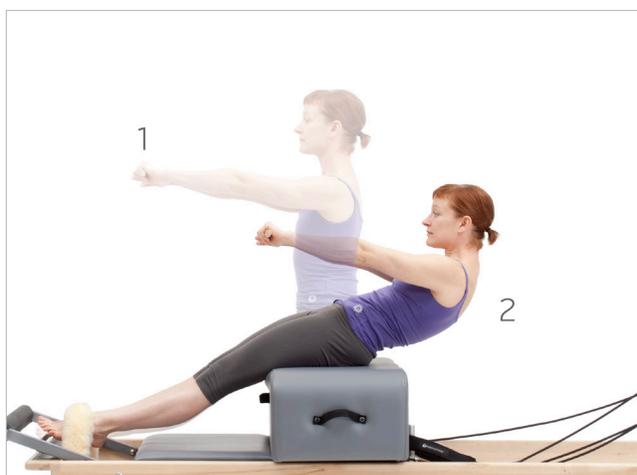
---

---

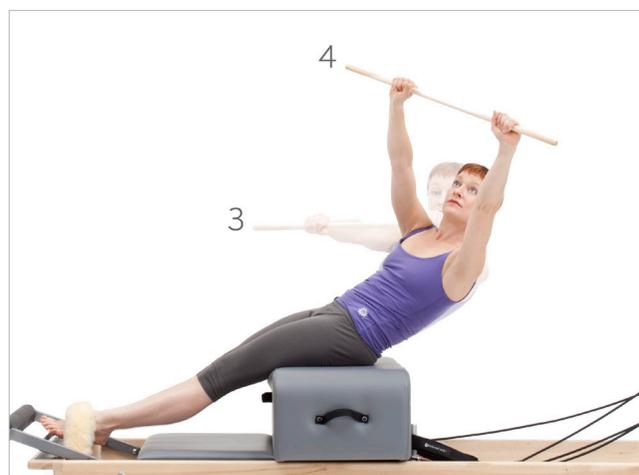
---

---

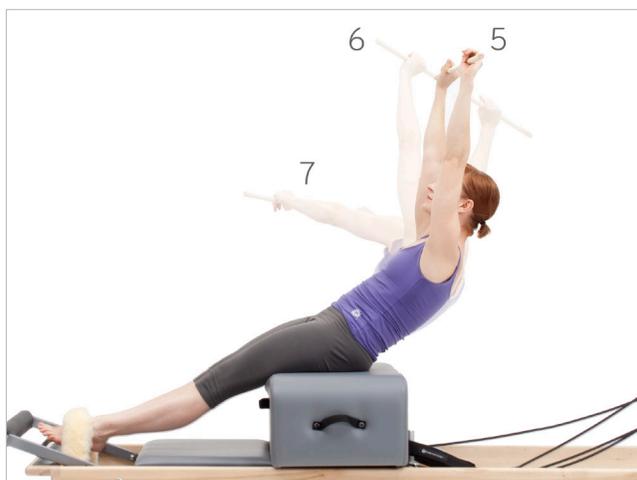
---



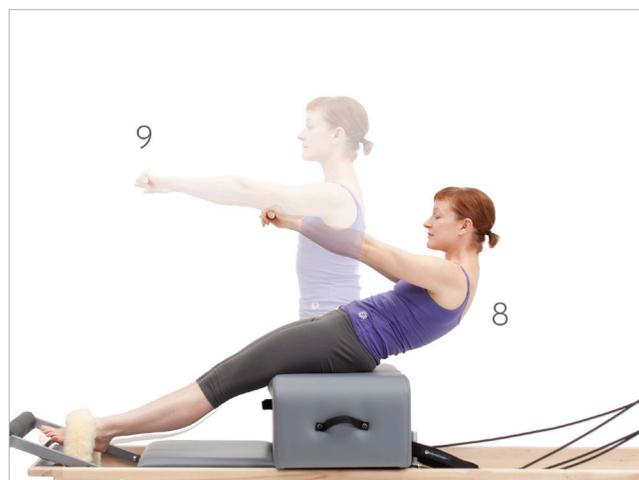
1. 起始姿势。坐直, 手臂在胸前伸直。向下滚动。



2. 向一侧旋转, 手臂举过头顶。



3. 向中间然后向另一侧滚动, 手臂举过头顶。将杆子拉回胸口中间位置。



4. 使躯干回到中间, 向后滚动回到起始姿势。

---

## 想象和暗示

- ▶ 保持腹部肌肉紧张以开始。
  - 下腹部内收,就像你在穿一条比较紧的裤子时试图拉上拉链。
  
- ▶ 在背部可以保持轻微弯曲的情况下尽可能向后滚动。
  - 教练通过感受腰椎棘突来监督动作。
  
- ▶ 保持双腿并拢。
  - 将一块毛巾或一只球置于双腿之间。
  
- ▶ 保持肩膀远离耳朵。
  - 将杆子举至和胸口而非和鼻子持平。
  - 肩膀向后滑入后口袋。
  
- ▶ 旋转躯干以移动双臂。
  - 保持胸口中央和杆子中央处于同一直线上。

## 目的

- ▶ 增强腹斜肌力量以完成躯干旋转。
- ▶ 教授躯干旋转动作。
- ▶ 增强背部灵活性。

## 预防措施

**腰背部和髋膝关节问题:** 如果腰椎屈曲或旋转加重症状,则规避此项运动。弯曲膝盖以辅助屈曲。如果屈曲加重正传给,在向下滚动时限制动作范围。下背部避免伸展。

**颈部损伤:** 在向下滚动时限制动作范围以放置产生颈部症状。

**肩部损伤:** 在胸口处交叉手臂而不要握住横杆,或者限制肩部动作范围并使用较轻的横杆。

**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。**

# SHORT BOX ADVANCED ABDOMINALS

高级 · 3-4次

弹簧: 全部

盒子: 短盒

脚踏杆: 无

拉绳: 脚踝拉绳

其他: 杆子

先决条件: Reformer Roll Downs、Trapeze Table Roll Downs

## Fire Baton

### 起始姿势

坐在短箱上, 面朝脚踏杆, 双脚在脚踝拉绳下。确保臀部后方和盒子后沿间空出至少4英寸。将一根3英尺长的平衡杆或重量杆举至和胸骨底端持平的位置, 手肘伸直。

### 起始姿势变化

膝盖弯曲, 双腿放在站台上以辅助下背部或韧带较紧的客户完成躯干屈曲。背部和韧带较松的客户可以伸直双腿以增加臀部屈肌的灵活性。对较高的客户而言, 箱子可以被放在肩垫上方或者滑床可以调整至离脚踏杆更远的位置。

### 动作步骤

吸气: 将手臂举起向天花板, 握住横杆。

呼气: 在韧带允许的情况下尽量向腿部前倾, 背部平直。屈曲脊柱并继续向前, 直到握住脚部附近的横杆。

吸气: 深深收腹并将尾骨收起。横杆会沿腿部上滑。

呼气: 向前伸展直到背部平直, 然后回到起始姿势。

吸气: 准备。

呼气: 收紧腹部肌肉然后向后滚动。

吸气: 伸展背部进入床井, 将横杆举过头顶。

呼气: 使横杆回到臀部位置, 下巴向胸口收, 重新向上滚动直到横杆举过头顶。



1. 将横杆举向天花板, 屈曲臀部并向前倾, 保持背部平直。弯曲背部, 腹部向上向内收。



2. 向双脚方向伸展, 然后向上滚动至坐姿, 手臂举过头顶。向下滚动至床井中, 杆子举过头顶。

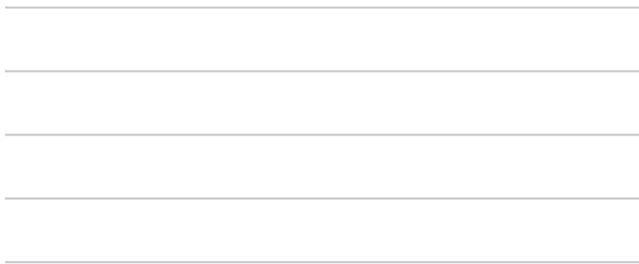
## 修改

### 准备动作 (Arch和Curl)

如需为此项练习做准备,你必须首先发展盆骨独立于股骨移动的能力。为达成该目的,从上述的姿势2开始,向前倾,将重心向坐骨前移动,屈曲臀部,尽可能长时间地保持背部平直。当你已经在韧带允许的范围内尽可能伸展后,弯曲背部,将支撑杆伸至向脚部。腹部内收,盆骨向后滚动至坐骨后,手臂向天花板延伸以重新开始。

### 无背部伸展

在一个更简单的版本中,Fire Baton可以在不向后伸展至床井的情况下完成。(在第6张照片处停下)



3. 将横杆拉回臀部处,下巴向胸前内收并向上滚动。

## 想象和暗示

- ▶ 绷紧腹部肌肉,收拢坐骨以开始。
- ▶ 在你向前移动时,在臀部关节而非下背部折叠。
  - 如果你的韧带过紧,不足以使臀部屈曲,则弯曲膝盖。
  - 在向前滚动的过程中滚动坐骨前端,在向后滚动的过程中滚动坐骨后部。
- ▶ 在练习的各个过程中创造一个连贯的序列。
  - 将点连接起来。
  - 想象你是前后滚动的波浪。
- ▶ 保持双腿并拢对齐。
  - 想象你在街道上举着一张100美元的纸币。不要弄丢它!
  - 将一只球放在膝盖上或脚踝处以保持大腿内侧紧张。
- ▶ 保持肩膀远离耳朵。
  - 将肩胛骨滑至后口袋中。

## 目的

- ▶ 教授腹肌和背部伸肌之间的平衡力量。
- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 增强背部肌肉力量。
- ▶ 伸展下背部、韧带和腹部肌肉。

## 预防措施

**腰背部和髋关节问题:** 如果腰椎屈曲加重症状,则规避此项运动。弯曲膝盖以辅助屈曲。如果拉伸加重症状,在向下滚动时限制动作范围。

**颈部损伤:** 在向下滚动时限制动作范围并避免进行完全的伸展。

**肩部损伤:** 在胸口处交叉手臂而不要握住横杆,或者限制肩部动作范围并使用较轻的横杆。

**怀孕:** 在怀孕16周后规避此项练习。

如患有骨质疏松症,则请规避此项练习。

# SHORT BOX MERMAID

中级 · 3次

弹簧: 全部

盒子: 短盒

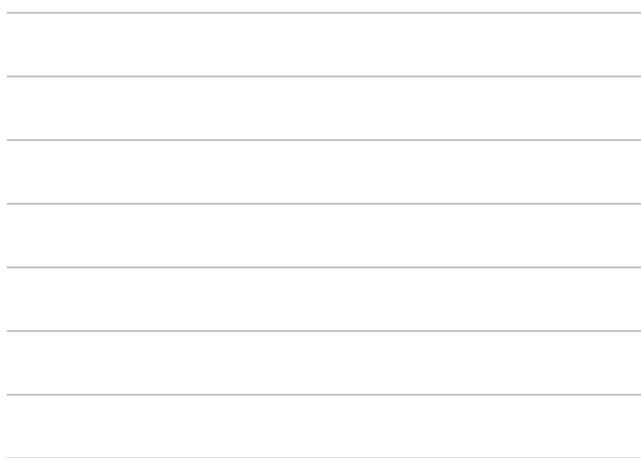
脚踏杆: 无

拉绳: 脚踝拉绳

先决条件: Reformer Mermaid、可以舒适地水平弯曲

## 起始姿势

坐在短箱上，躯干对着侧面。前方的膝盖弯曲并搁在箱子上。另一条腿伸直，脚搁在脚踝拉绳下。手臂向两侧打开。



## 动作步骤

吸气: 准备并坐直。

Exhale: 向脚踝拉绳反方向倾斜。在你向床并倾斜时继续呼气，侧向屈曲脊柱并拉绳顶部肋骨架。在你拉伸时，将下方的手臂伸至躯干前。

吸气: 抬升躯干回到起始姿势，双臂打开。

Exhale: 躯干向脚踏杆伸展，上方的手臂向上举过头顶形成一个弧度，下方的手臂向前伸展。

吸气: 回到起始姿势。

## 修改

### 手部支撑

通过在你向一侧拉伸时将下方的手放在头枕或地板上减少拉伸程度。



1. 向前倾至Side Stretch姿势，将脚固定在拉绳下以获得支撑。



2. 继续向前倾，上方的手臂举过头顶。抬升躯干并向另一侧伸展。

## 挑战

### 旋转变换

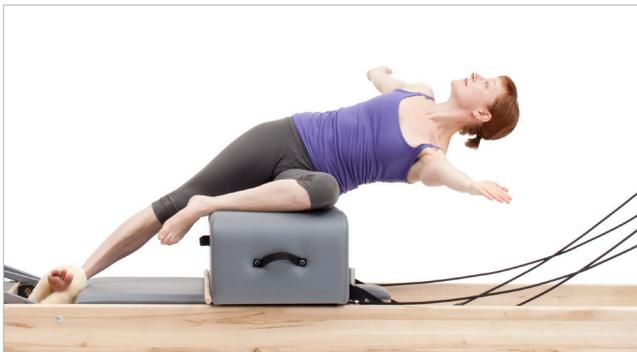
从Side Stretch姿势开始，抬升躯干至一条直线，手臂举过头顶，躯干向地板旋转，保持髋骨向前，双臂向两侧延伸。重新旋转向前，躯干拉伸至一条长直线，手臂举过头顶。躯干向天花板旋转，手臂向两侧打开，重新旋转向前并回到坐姿，然后向另一侧伸展。



1. 从Side Stretch姿势，手臂举过头顶。



2. 将躯干向床并旋转，手臂向两侧打开。回到Side Stretch位置，手臂举过头顶。



3. 将躯干向天花板旋转，手臂向两侧打开。在向另一侧伸展之前回到起始姿势。

### Side sit ups

从side stretch姿势开始，在回到坐姿前将躯干向天花板抬升3至5次。手臂可以在胸前交叉、伸向两侧或者举过头顶以增加挑战性。

### 想象和暗示

- ▶ 保持腹部肌肉紧张以开始。
  - 在手臂向两侧伸展时收腹。
- ▶ 保持头部、躯干和盆骨对齐。
  - 想象你的躯干被夹在玻璃板之间。呆在玻璃里伸展。
- ▶ 保持肩膀远离耳朵。
  - 不要使你的肩膀位置像耳环一样。
- ▶ 旋转躯干以移动双臂。

### 目的

- ▶ 增强包括内外斜肌在内的腹肌力量。
- ▶ 增强躯干侧面力量，包括背阔肌、腰肌、腰大肌、臀中肌和小肌。
- ▶ 增强躯干侧面的灵活性。
- ▶ 教会脊柱旋转。

### 预防措施

腰背部和髋关节问题：如果侧向屈曲或旋转加重症状，则规避此项运动。限制侧向伸展的动作幅度以开始。

颈部损伤：使用下方的手臂支撑颈部。

怀孕：在怀孕12周后进行此项练习时需格外注意。

如患有骨质疏松症，则请规避此项练习。

---

---

---

---

---

---

---

---

# SHORT BOX CLIMB A TREE

高级 · 每边2-3次

弹簧: 全部

脚踏杆: 无

先决条件: 腰部可以拉伸, 足够的韧带灵活性, Reformer Advanced Abdominals

盒子: 短

拉绳: 脚踝拉绳

## 起始姿势

坐在短盒上, 臀部后方和盒子后沿间空出至少4英寸。将一只脚放在脚踝拉绳下, 腿部伸直, 弯曲空闲膝盖并将它拉向胸部, 双手放在大腿后, 手肘外展。保持臀部向前, 坐骨位于箱子上且下背部尽可能伸直。

## 动作步骤

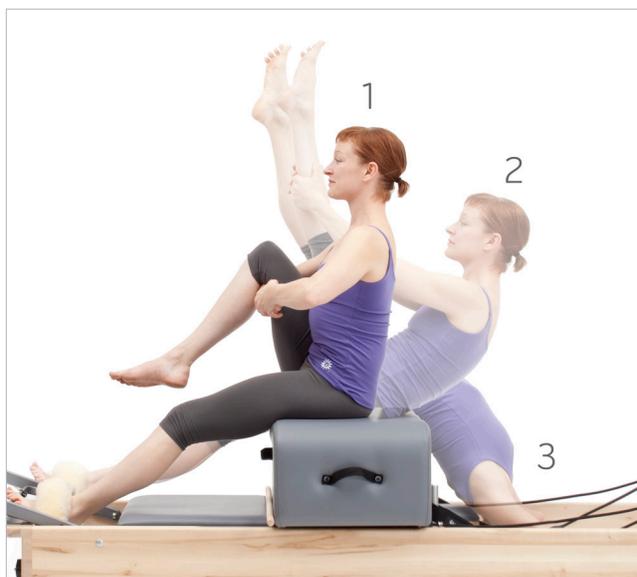
呼气: 收紧腹部肌肉, 在你伸直弯曲腿的时候向后滚动, 手沿腿部向上直到下背部接触盒子。

吸气: 在脊柱向床并伸展时保持腹部肌肉收紧。

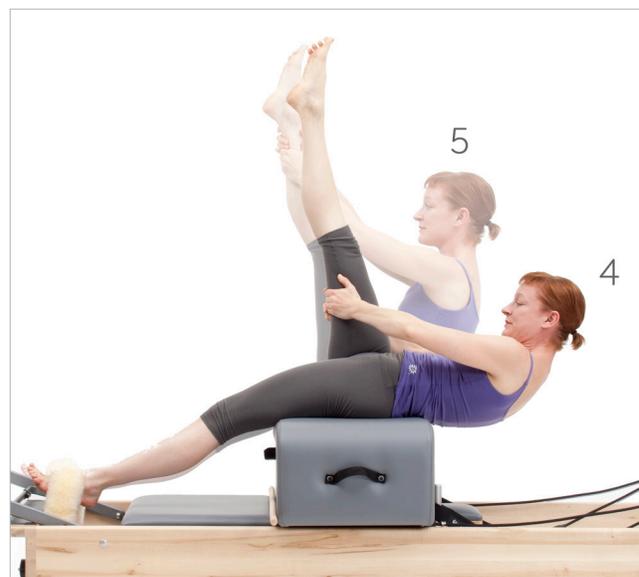
呼气: 下巴向胸口内收, 手沿腿部向上。弯曲躯干回到起始姿势, 空闲腿伸直。

在换边之前前腿上下滚动3次。保持盆骨尽可能水平。

抬升腿部结束动作, 双手向两侧打开, 在避免下背部弯曲或躯干弯曲的情况下保持该姿势。



1. 向下滚动, 同时双腿伸直。背部伸展至床并, 手臂举过头顶。



2. 双手向大腿伸, 下巴内收以抬升躯干, 同时手向上至腿部位置。

## 修改

### 没有滚动回去的变化动作

手沿腿部向下，但不要向后滚动至床井中。手沿腿部向上以结束动作。

### Long box 变化动作

坐在长盒而非短盒上，且不要向后滚动至床井。这在向下滚动的过程中为下背部提供了更多的支撑。

## 挑战

### 手臂伸展

从背部伸展位置开始，手离开腿部并伸向床井处。下巴向胸口收，双臂伸向腿部以重新向上。

---

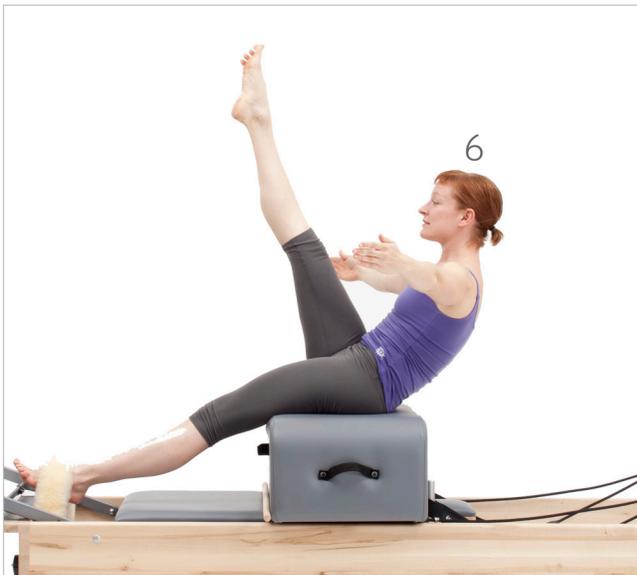
---

---

---

---

---



3. 通过将手抬里腿部结束动作。

## 想象和暗示

- ▶ 保持臀部水平且固定不动。
  - 两边坐骨都黏在盒子上。
  - 想象你的坐骨上有车头灯，保持车向前行驶。
- ▶ 保持收腹。
  - 保持收腹，特别是在你回到伸展位置时。
- ▶ 在向上滚动前下巴内收。
  - 想象你在你的下巴和胸口间放了一个橘子，然后向上滚动坐起。
- ▶ 坐在盒子上，臀部后留出4英寸距离。
- ▶ 保持肩膀下压，手臂外展。
  - 当头位于两腿之间时，双腿下压以固定肩部。

## 目的

- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 增强背部收肌力量。
- ▶ 增强韧带灵活性。
- ▶ 教授盆骨的稳定性。

## 预防措施

背部损伤：客户必须可以接受背部伸展动作，或者将练习限制在向后滚动的第一部分。

有限的韧带灵活性：如果需要的话，保持空闲膝盖弯曲。

怀孕：在怀孕16周后规避此项练习。

如患有骨质疏松症，则请规避此项练习。

# KNEE STRETCH KNEES OFF – JACKRABBIT

高级 · 4-8次

弹簧: RB 至 RR

脚踏杆: 高

先决条件: Reformer Knee Stretch

## 起始姿势

跪在核心床上, 面朝脚踏杆, 脚抵在肩垫上, 手置于脚踏杆上。保持背部伸长、处于中立位置, 头和脊柱处于同一直线上。膝盖从滑床上抬起。

## 动作步骤

呼气: 收紧腹部肌肉, 将滑床向外推, 同时保持背部平直。保持膝盖尽量贴近滑床以增加挑战性。在整个练习过程中保持肩膀和上身位置不变。

吸气: 屈曲臀部使滑床回到起始姿势。不要将滑床撞向止动器。

## 挑战

### 单腿

将一条腿从肩垫上抬起, 向后伸直, 和臀部处于同一直线上。用一条腿将滑床向外推, 同时保持盆骨的稳定性。

### 单臂/单腿

将一条手臂从脚踏杆上抬起, 向侧面延伸。另一条腿从肩垫上抬起并向后伸直, 和臀部处于同一直线上。将滑床向外推, 同时保持躯干的稳定性。



1. 起始姿势。双脚抵在肩垫上, 手置于脚踏杆上。膝盖从滑床上抬起, 保持背部伸长、平直。

### 想象和暗示

- ▶ 在移动腿部前，保持腹部肌肉紧张。
- ▶ 在整个练习过程中保持肩膀和上半身姿势不变。
  - 打开肩胛骨，使其远离脊柱并压向支撑杆。
  - 想象肩胛是很滑的肥皂并将它们从背部滑下。
  - 保持手臂伸直。
- ▶ 头部与脊柱保持一条直线。
  - 利用眼神引导头部移动。
- ▶ 保持背部位置不变。
  - 教练的反馈在这里至关重要。告诉客户他们何时已经到了他们可以运动的最大幅度。
- ▶ 在整个练习过程中保持臀部、膝盖和脚踝位于一条直线上。
  - 脚掌用力推肩垫。
  - 将一只小球放在大腿下部中间以保持对齐姿势且减轻膝盖压力。
- ▶ 让膝盖靠近滑床。

### 目的

- ▶ 增强股四头肌、腿筋和臀大肌的力量。
- ▶ 增强腹肌力量。
- ▶ 增强肩部力量，包括前锯肌、下斜肌、胸大肌、肩部回旋肌群、三头肌和前三角肌。
- ▶ 增加盆骨的稳定性。
- ▶ 增加肩胛骨的稳定性。

### 预防措施

**肩部、手臂和手腕损伤：**双手抓握脚踏杆，并将手腕向前滚动以减少手腕屈曲的程度。如果症状加重，则减轻重量或规避此项运动。

**下背部损伤：**从髋部屈曲和伸展的小范围运动开始，或者如果症状增加则规避此项运动。

**膝盖损伤：**膝盖加垫，将一只小球放在大腿下部中间，或者规避此项练习。

**怀孕：**在怀孕16周后需格外注意。



2. 把滑床按回去。

# ARABESQUE 和单腿ELEPHANT

中级 · 6-8次

弹簧: RB 至 RR

脚踏杆: 高

先决条件: Elephant

## Arabesque

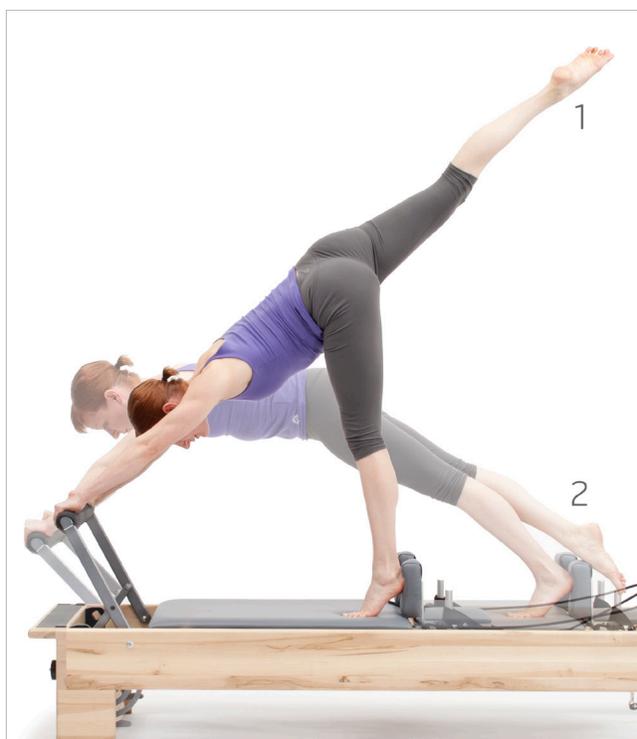
### 起始姿势

将一只脚抵在肩垫上, 脚掌位于滑床上, 脚跟位于肩垫上 (就像穿着高跟鞋一样)。空闲腿在身后向天花板延伸。伸直腿向外旋转。滑床抵在卡槽处。

### 动作步骤

吸气: 将滑床向后推, 同时空闲腿下压, 直到双腿并拢。

呼气: 绷紧腹部肌肉, 将滑床拉回, 同时空闲腿向后向天花板伸展。



1. Arabesque。一只脚置于肩垫上, 另一条腿向外旋转抬起。将空闲腿下压, 同时向外推滑床。

## Single Leg Elephant

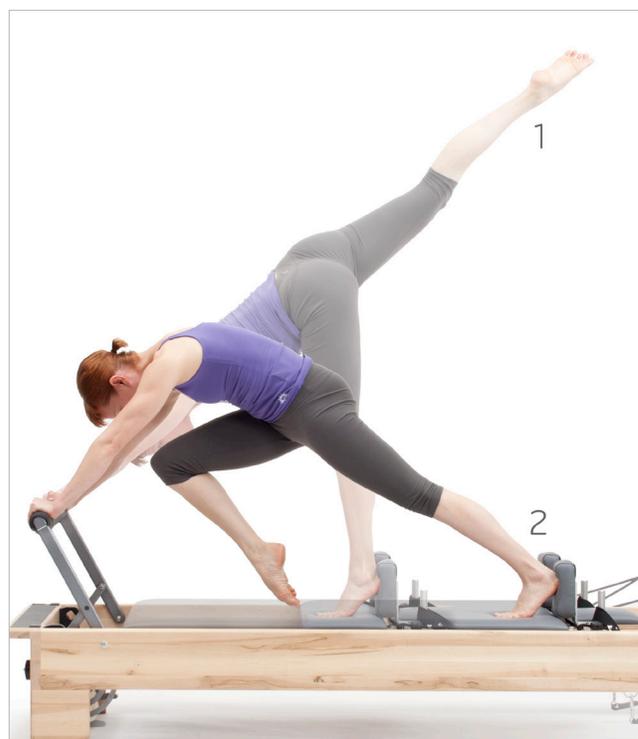
### 起始姿势

将一只脚放在肩枕上, 脚趾接触滑床, 脚跟踮起置于肩枕上, 如穿高跟鞋一般。将自由腿向后伸展, 与地面平行。滑床接触缓冲器。

### 动作步骤

呼气: 自由腿屈膝并向内触及胸部, 同时向后推回滑床。保持站立腿直立。

吸气: 将自由腿伸回至起始姿势时拉回滑床。



1. 单腿Elephant。空闲腿抬高至臀部高度, 和地板平行。将滑床向外推, 膝盖弯曲至胸前。贴士: 照片不准确。在姿势1中, 空闲腿应该和地板平行且臀部处于平行位置, 而不是向外旋转。



# DOWN STRETCH

中级 · 5次

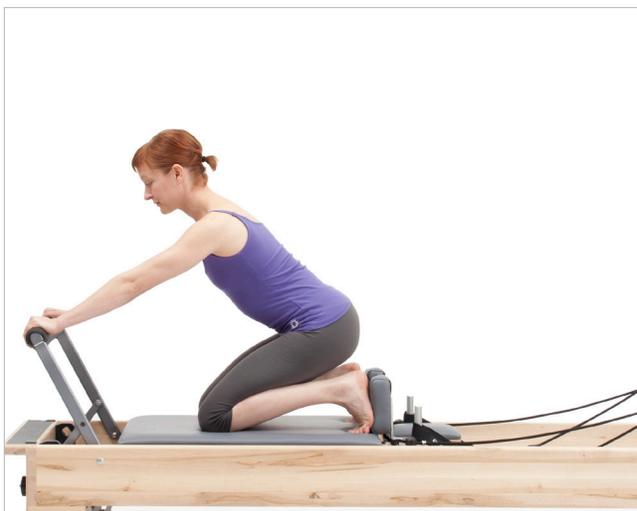
弹簧: RB 至 RR

脚踏杆: 高或低

先决条件: Reformer Knee Stretch

## 起始姿势

跪在核心床上, 面朝脚踏板, 双脚置于肩枕上, 双手放在脚踏板上。臀部后移至脚跟, 后背保持水平, 头部与脊椎呈一条直线。



1. 起始姿势。脚后跟置于核心床上, 双脚踩在肩枕处, 双手置于脚踏板上。

## 动作步骤

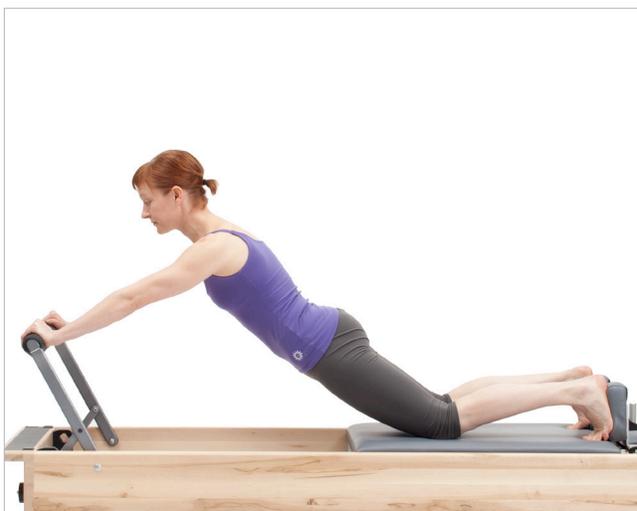
呼气: 用腿部向后推, 膝盖保持在滑床上。

吸气: 收紧核心, 将臀部前推, 并将脊椎伸展为一条从脚跟至头部的长曲线。背部伸展的同时滑床将向前移动。

呼气: 继续收紧核心, 保持躯体形态, 同时将滑床向后移动。

吸气并呼气: 吸气时将滑床移进, 呼气时再将滑床推出, 重复5-8次。

呼气: 把滑床移回去, 并弯曲膝盖, 回到起始姿势。



2. 伸展臀部并将滑床推回, 在脚跟和头部中间形成一条长而微弯的曲线。



3. 保持脊椎伸展支撑, 移动肩膀, 使滑床向脚踏板处移动。

## 修改

### 每次一下

当你把滑床推进推出时，每次重复后返回起始姿势，而不是保持姿势。

### 想象和暗示

- ▶ 练习过程中始终将躯干保持一个持续的曲线。
  - 想象自己是一个来回晃动的大车轮。
  - 把臀部向前推，让背部形成拱形。
- ▶ 整个锻炼中保持核心支持。
  - 将肚脐内吸至脊椎以支撑下背部。
- ▶ 头部与脊柱保持一条直线。
  - 目光向上看着天花板，保持背部弯曲成拱形。
- ▶ 在整个练习过程中保持肩膀和上半身姿势不变。
  - 打开肩胛骨，使其远离脊柱并压向支撑杆。
  - 将肩胛骨滑至后口袋中。
  - 保持手臂伸直。

### 目的

- ▶ 增强背部收肌力量。
- ▶ 增强肩部力量，包括前锯肌、下斜肌、胸大肌、肩部回旋肌群、三头肌和前三角肌。
- ▶ 增加肩胛骨的稳定性。

### 预防措施

**肩部、手臂和手腕损伤：**双手抓握脚踏杆，并将手腕向前滚动以减少手腕屈曲的程度。如果症状加重，则减轻重量或规避此项运动。

**下背部损伤：**客户必须能够承受脊椎后仰。

**膝盖损伤：**避免过度伸展膝盖。带上护膝，在大腿下部间放置一个小球，或避免运动。

**怀孕：**在怀孕16周后需格外注意。

# 半圆

高级 · 每边重复3次

弹簧: RR 在外钩上

脚踏杆: 低

先决条件: Mat Cat Cow、Reformer Pelvic Lift、强壮的手臂和腰部、背部有足够柔韧度

## 起始姿势

双脚后跟置于低脚踏板上, 宽形(第2)位置, 或者在Pilates“V”位置, 屈膝双腿向外翻转。将手放在肩枕前部, 手指指向核心床的边缘。抬起臀部朝向天花板, 手推动肩枕并将肩胛骨向滑床下移动直至手臂伸直, 以推开滑床。骨盆离开滑床, 置于核心床床井上方。

## 动作步骤

呼气: 由尾椎骨开始, 将骨盆弯曲朝向天花板直至重心移至肩胛骨中间, 后背伸展。

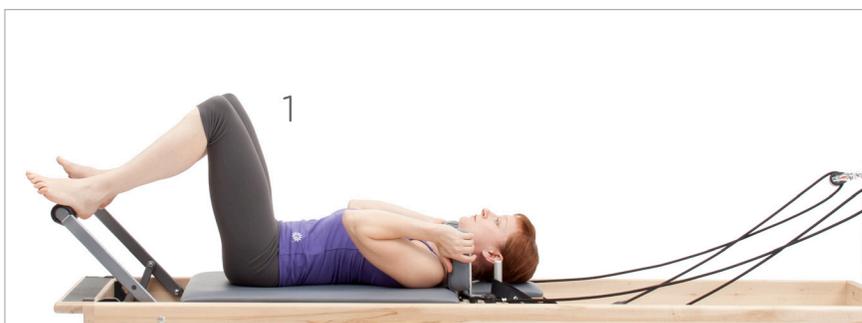
吸气: 伸直双腿, 抬起臀部并将滑床向后推出。

呼气: 从上背部开始, 将臀部向下滚动至床井。

吸气: 弯曲膝盖, 回到起始姿势。

每个方向重复3次。

反过来, 从骨盆位于床井上方开始, 用双脚向后推, 将臀部向上翻转至桥型位置, 弯曲膝盖, 并将骨盆向下翻转回床井。



1. 仰卧在滑床上, 双脚后跟置于低脚踏板, 宽形第2位置, 双手放在肩枕上。



2. 将臀部提起至天花板, 通过伸直双臂将躯干向下滑动至脚踏板。



3. 双腿后屈, 臀部抬起。将身体向下旋转至床井并伸展双腿。

### 想象和暗示

- ▶ 练习过程中保持像波浪一样持续平稳的动作。
  - 一根根脊椎骨地弯曲。
- ▶ 不要滚动到颈部。
  - 向上滚动至肩胛骨顶端。
- ▶ 保持肩膀向下。
  - 保持对肩枕平稳的压力。
  - 保持肩膀远离耳朵。
- ▶ 保持手肘伸直。

### 目的

- ▶ 增强腹部和脊髓伸肌。
- ▶ 增强肩部, 包括肱三头肌和肩胛稳定。
- ▶ 增加脊椎活动性。
- ▶ 增加髌屈肌灵活性。
- ▶ 教会脊椎连接和顺序。

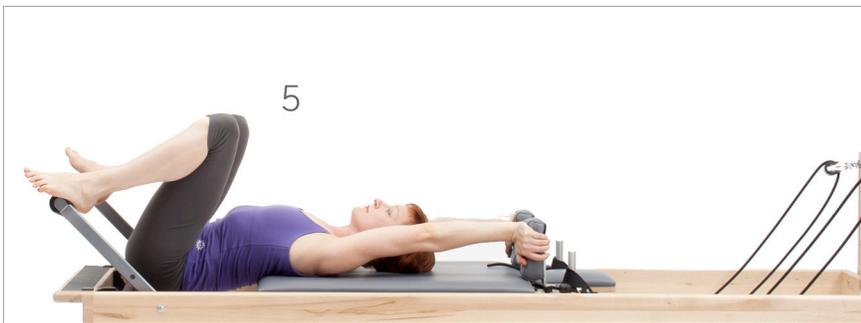
### 预防措施

背部损伤: 客户必须适应脊椎的弯曲和伸展。否则请避免练习。

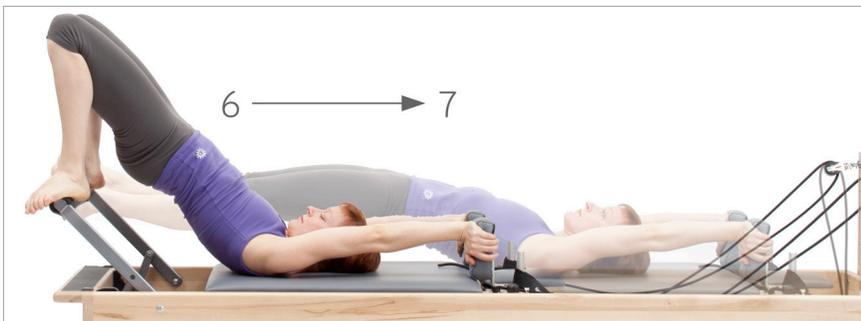
怀孕: 在怀孕16周后规避此项练习。

如果颈部、肩部、手臂和腰部受伤, 则请规避此项练习。

如患有骨质疏松症, 则请规避此项练习。



4. 屈膝并将滑床拉回至脚踏板, 臀部保持在床井处。



5. 臀部向上滚动, 将滑床滑出以重新开始。

# 扩胸运动和 KNEELING ARM CIRCLES

中级 · 4-6次

弹簧: B 至 RB

脚踏杆: 无杆

拉绳: 短

先决条件: 跪着时臀部不挨着脚跟时感到舒服

## 扩胸运动

### 起始位置

跪在滑床上, 面向皮带, 脚后跟抵在肩枕处。手握皮带或握住绳索, 使手臂可以稍微在臀部前部开始。手掌应该面向躯干前面。

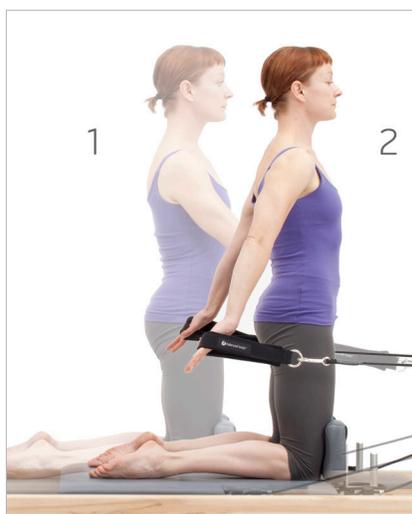
### 动作步骤

吸气: 拉回皮带至刚刚超过臀部, 同时手肘伸直。双手伸向地板并保持肩膀相背同时胸部打开。

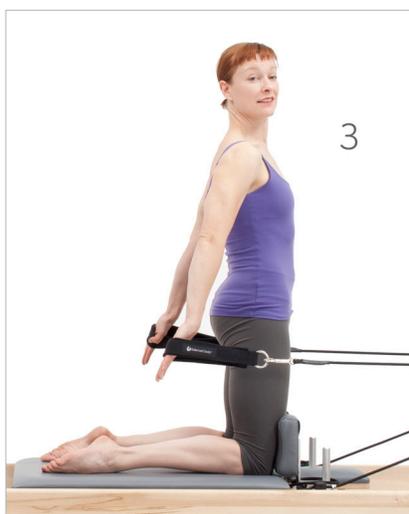
呼气: 把头转向右边。

吸气: 把头转向左边。

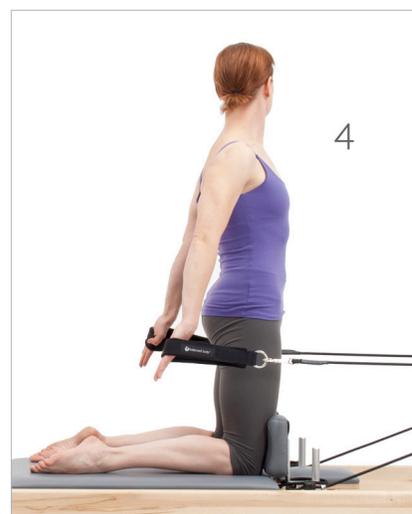
呼气: 把头转回中央, 释放手臂至起始姿势。每次变换头部旋转方向。



1. 扩胸运动起始姿势。将皮带拉回越过臀部。



2. 看向右方。



3. 看向左方。

## Kneeling Arm Circles

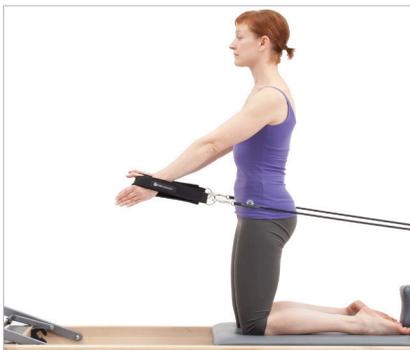
### 起始位置

用较轻的重量做Kneeling Arm Circles。

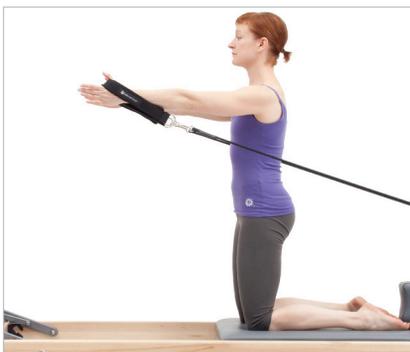
跪在滑床上，面向脚踏板，双脚置于肩枕中间。手握皮带在臀部位置，掌心向前。



1. Kneeling Arm Circles起始姿势。跪着面向脚踏板，手握皮带。



2. 手臂向前伸。



3. 向前圈起手臂，环绕回到起始姿势。

### 动作步骤

吸气：手肘伸直，皮带向前拉。

呼气：手臂圈起至一侧，环绕起始姿势。该动作两个方向皆可。

### 修改

#### 坐着的版本

对于初学者以及膝盖损伤的学生，可采用盘腿，跪坐与脚踝上或是一只腿屈于身前的坐姿坐于滑床上。

### 挑战

#### 高级跪式

扩胸运动中，一只脚置于头枕处，臀部与膝盖弯曲呈90度。Kneeling Arm Circles中，后腿滑至肩枕中间，前腿放于滑床上。这将增加练习平衡性和稳定性的难度。

### 想象和暗示

- ▶ 移动手臂前让姿势稳定。
  - 收紧腹部肌肉，保持臀部肌肉紧张，在移动手臂之前将臀部轻轻向前推。
  - 不要摔在臀部。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。
  - 手向下伸展，就像你在手臂要向后拉的同时，努力触摸地板。

- ▶ 保持手腕伸直。

### 目的

- ▶ 加强后肩部肌肉，包括后三角肌、大圆肌、背阔肌和三头肌。
- ▶ 加强前肩部肌肉，包括前三角肌、胸大肌、旋转肌以及背阔肌。
- ▶ 增加躯干的稳定性。
- ▶ 增加颈部活动性。

### 预防措施

肩膀、手臂和手腕受伤：保持重量轻。臂不要走得太远，肩膀向前滚动。保持手腕直。如果症状增加，请避免该动作。

膝盖受伤情况：垫膝盖，坐在滑床上或避免。

# KNEELING SIDE ARMS

中级到高级 · 每边4-6次

弹簧: Y 至 RB

脚踏杆: 无杆

拉绳: 带手把的普通

先决条件: 跪着时躯干稳定、Reformer Seated Arm Work、Chest Expansion

## Pull Across

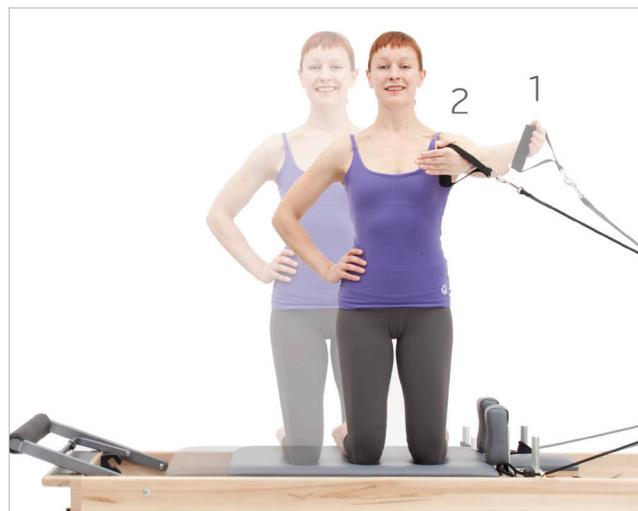
### 起始姿势

跪在核心床上, 面向一侧, 膝盖与肩枕保持一点距离。用距离皮带较近侧手臂握住皮带。简单动作: 双腿与臀部齐宽, 膝盖抵住肩枕。挑战动作: 双腿并拢, 使膝盖离开肩枕。

### 动作步骤

呼气: 将皮带横拉过身体, 保持手臂环绕, 手部高度与胸骨底端持平。

吸气: 手臂返回至起始姿势。不要旋转身体或转动肩膀。



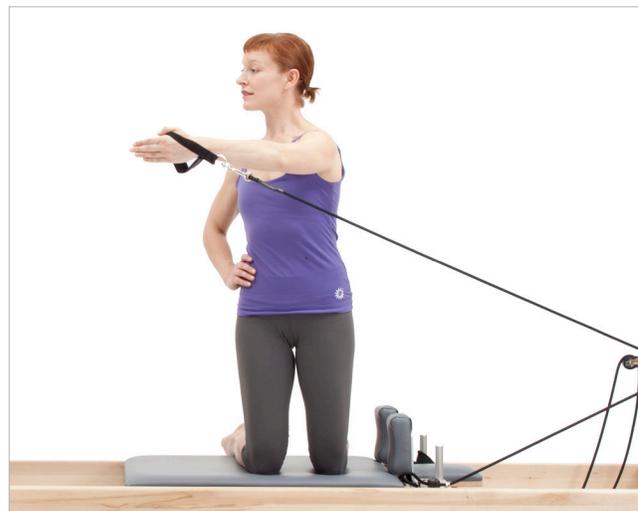
1. 横拉。将皮带从身体的一侧拉至胸前。

### 挑战

#### 旋转

当你横拉

皮带时, 将躯体转动朝向脚踏板。仅以躯体带动旋转或躯体及臀部带动。该动作适合旋转运动。



1. 旋转横拉。旋转身体, 同时手臂将皮带横拉过中线。

## Overhead Press

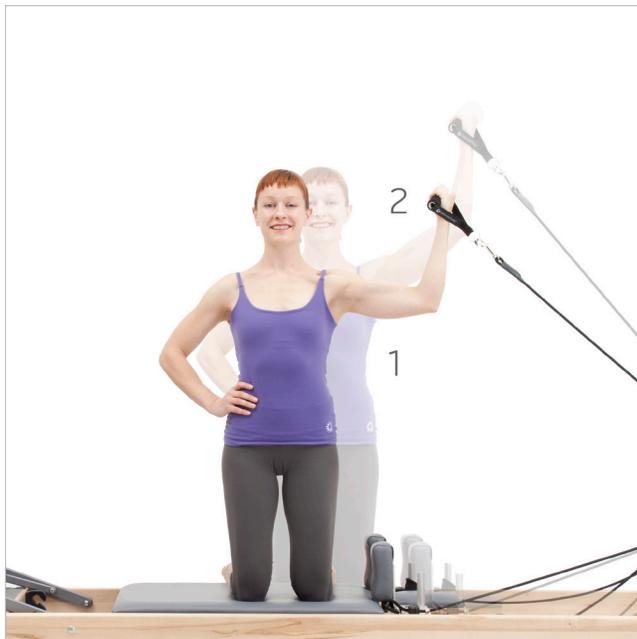
### 起始姿势

用距离皮带最近的手抓住皮带。手肘弯曲，手部与肩部持平握住皮带，将另一只手置于臀部，手肘向外侧打开。

### 动作步骤

吸气：收紧腹部，向正上方天花板方向推动皮带，并保持躯干姿势不变。

呼气：返回到开始位置。



1. Overhead Press。手臂在两侧，手肘弯曲。将皮带拉伸过头顶。

### 挑战

#### Side Bend

当手臂向头顶伸展时横向屈曲脊椎。保持臀部及肩膀朝向正前方。

## High 5th

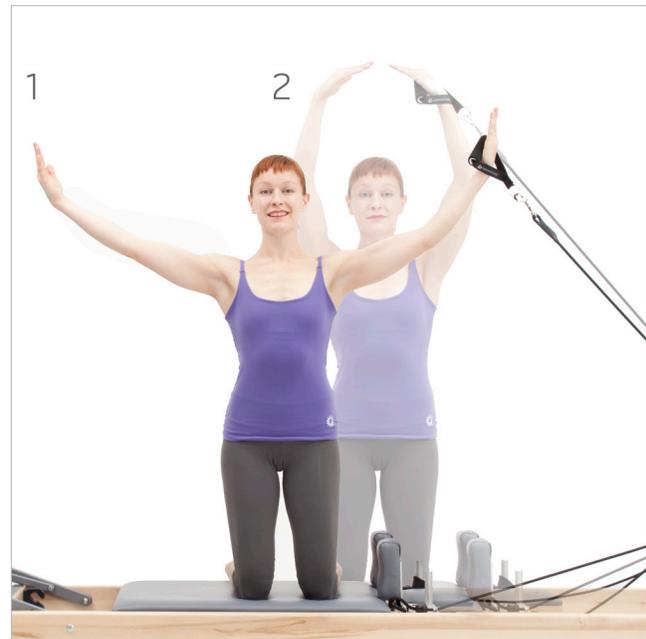
### 起始姿势

用距离最近的手握住皮带。开始时双臂向外侧伸展至第二位置，手肘呈环形。

### 动作步骤

吸气：手臂伸过头。

呼气：返回到开始位置。



1. High 5th. 双手置于肩膀之上，掌心向上面向天花板。双手于头顶合拢。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Draw a Sword

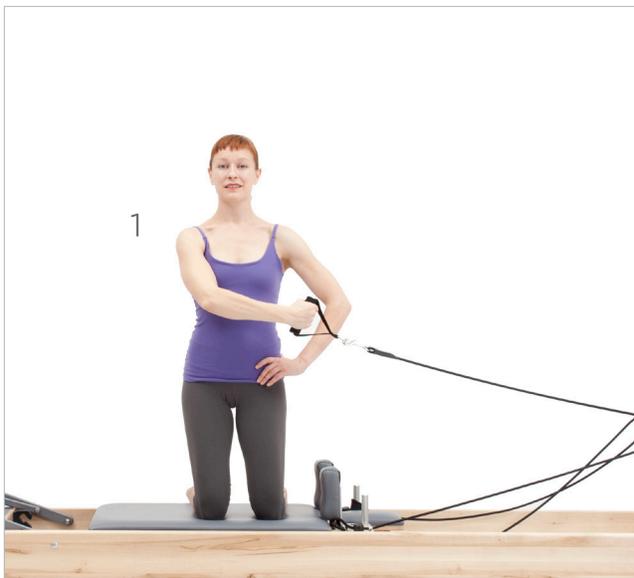
### 起始姿势

用距离最远的手握住皮带。握住皮带的手置于对侧髌骨前方开始练习。将另一只手置于腕部，手肘向一侧外翻。

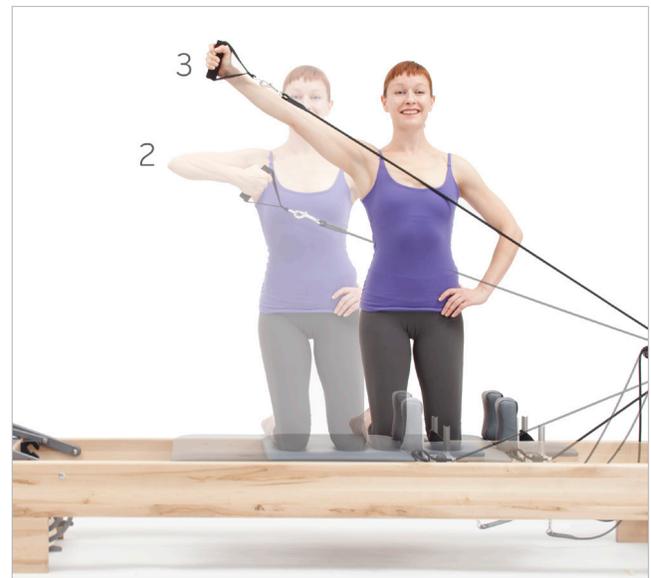
### 动作步骤

吸气：拉动皮带环绕身体并将手臂向外侧伸展。想象你正在将一把剑从剑鞘中抽出。

呼气：通过弯曲手肘并伸展至握住皮带的手并返回至对侧臀部，返回起始姿势。



1. Draw a Sword 起始姿势。正面跪下，用距离滑轮更远的手握住皮带。



2. 用手肘引导，将皮带横拉过身体并伸展手臂。

## Side Bend Press

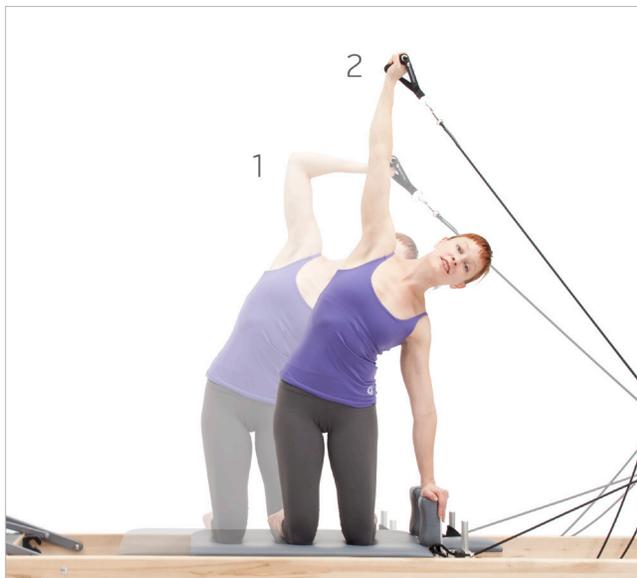
### 起始姿势

将膝盖远离肩枕，是手部可以搭至肩枕，同时脊椎横向屈曲并保持臀部不要屈曲。用距离皮带最远的手去抓皮带。手肘弯曲，前臂置于头部上方。手掌可向上面向天花板或向下面向地板。

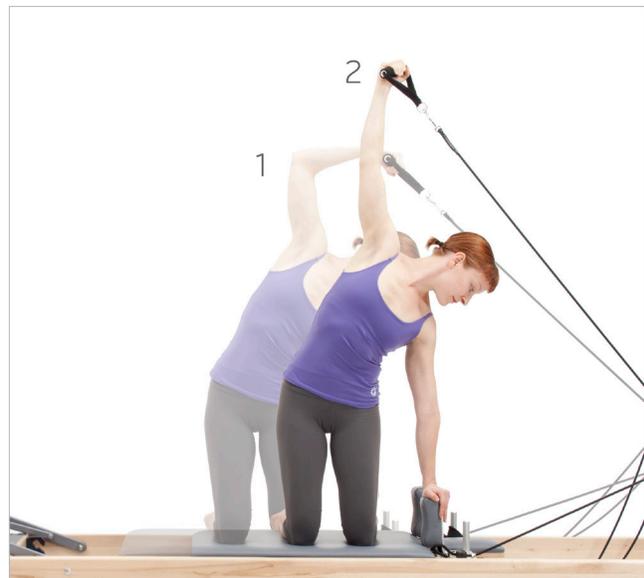
### 动作步骤

呼气：通过伸直肘部将皮带拉至天花板。

吸气：弯曲手肘，回到起始姿势。保持上臂稳定，同时手肘伸直再弯曲。



1. Side Bend Press. 掌心向上握住皮带，头部与脊椎保持在一条线上。将皮带推开。



2. 另一个起始姿势。掌心向下握住皮带，面朝肩枕。将皮带推开。

### 想象和暗示

- ▶ 移动手臂前让躯干的位置保持稳定。
  - 收紧腹部肌肉，保持臀部肌肉紧张，在移动手臂之前将臀部轻轻向前推。
  - 不要在臀部松弛。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。
- ▶ 保持手腕伸直。

### 目的

- ▶ 加强手臂和肩部肌肉，包括肱肌、二头肌、三头肌、胸大肌、背阔肌、肩袖肌和三角肌。
- ▶ 加强包括前锯肌、斜方肌和菱形的肩胛稳定肌。
- ▶ 增加躯干的稳定性。
- ▶ 改善站姿。

### 预防措施

肩膀、手臂和手腕受伤：保持轻重量，手腕伸直，如果症状加重，则规避该动作。

膝盖受伤：垫膝盖，坐在滑床上或规避该动作。

# ROWING FRONT I (划船正面I) - 正坐

中阶 · 重复4-5次

弹簧: B 到 RB

脚踏杆: 任意杆

拉伸带: 常规

前提: 能够双腿从臀部伸直坐直

## 起始姿势

面向脚踏杆, 坐在滑床上, 臀部背面靠在肩靠上, 双腿伸直。坐直, 不要弯曲背部。把肩带放在拇指周围, 弯曲手肘, 直到双手刚好在肩膀前面。绳子应该在手臂和躯干两侧之间。

## 动作步骤

吸气: 将拉伸带沿对角线向上推, 拉伸带与眼睛同高度, 拇指指向地板。

呼气: 把双手放低, 放在滑床上, 然后把手臂举过头顶。

吸气: 双臂旋转至两侧, 双手收回至滑床。

呼气: 返回到起始姿势。

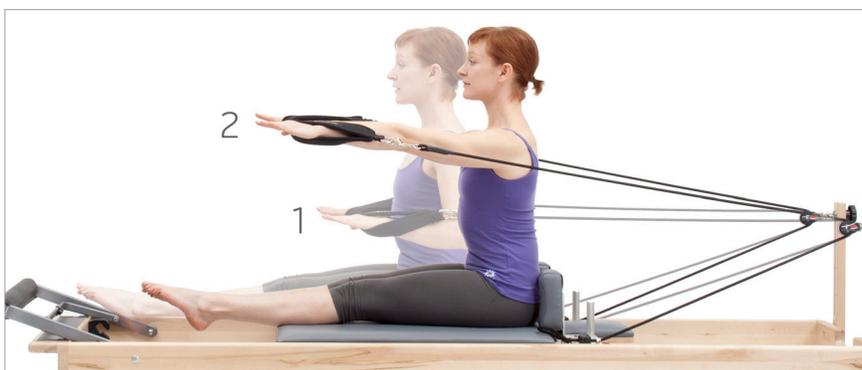
## 调整

### 绷紧胸绳肌

盘腿坐在滑床上, 坐在垫子上或者毛巾上。

### Polishing (擦拭)

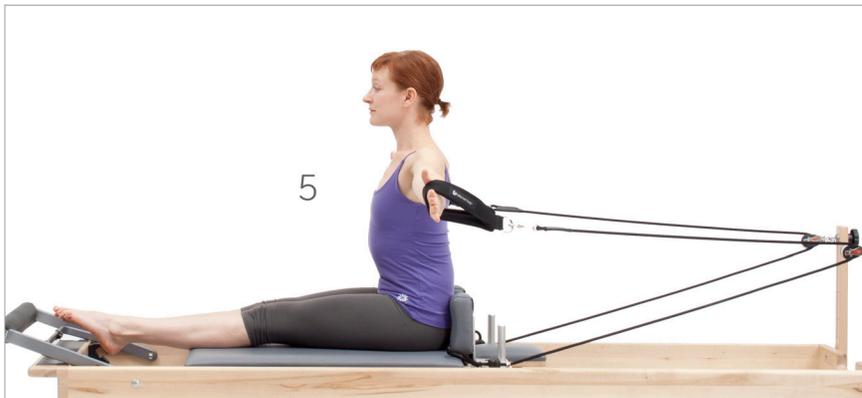
将拉伸带从胸骨底部推到外面, 将手臂向外转动并绕回到起始姿势。想象您正在擦拭一张大桌子。



1. 坐高, 手肘弯曲, 手掌向下, 将手臂伸直至胸部水平。



2. 把拇指向滑床方向转动, 放下手臂。手臂伸直向天花板。



3. 把手臂绕到两边, 回到起始姿势。

---

**暗示和想象**

- ▶ 在移动手臂之前，保持腹部肌肉紧张。
  - 收紧腹部肌肉然后推动拉伸带。
- ▶ 坐在坐骨上坐直。
  - 保持在山顶上。
- ▶ 保持胸腔打开，肩膀远离耳朵且目视前方。
- ▶ 保持肋部不动，同时转动手臂。
  - 想象您的背部靠在一棵树上。转动手臂，同时保持肋骨后部靠在树上。
- ▶ 保持手腕伸直。

**目的**

- ▶ 加强肩部肌肉力量，包括胸大肌、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。
- ▶ 伸展腘绳肌。
- ▶ 增加躯干的稳定性。
- ▶ 改善协调性。

**预防措施**

**肩膀、手臂和手腕受伤：**保持轻重量。保持手臂低于肩高。如果症状增加，请规避该动作。

**腰背部受伤：**保持骨盆在坐骨结节上，全程保持脊柱和骨盆的中立位。如果坐着不舒服，请规避该动作。

**绷紧腘绳肌：**坐在垫子上，弯曲膝盖或盘腿坐着，骨盆保持在坐骨结节之上而不是后面。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ROWING FRONT II (划船正面II) - 向下弯腰

中阶 · 重复4次

弹簧: B 到 RB

拉伸带: 常规带把手

前提: 学会核心床Rowing Front I (划船正面I), 能够双腿从臀部伸出坐直。

## 起始姿势

面向脚踏杆, 坐在滑床上, 臀部背面靠在肩靠上, 双腿伸直。坐直坐在坐骨上, 不要弯曲背部。把拉伸带放在拇指周围, 手背放在滑床上。

## 动作步骤

吸气: 收紧腹部肌肉, 手臂向前伸, 弯曲双腿, 好像附身躺在一个球上。

呼气: 收紧腹部肌肉, 渐渐伸直一段段脊椎然后返回正坐的姿势, 同时伸直双臂与胸部保持水平。

吸气: 放下双手到滑床上, 手臂往回抬至胸口高度。

呼气: 将手臂举过头顶, 转动一圈回到起始姿势。

## 调整

### 绷紧腘绳肌

盘腿坐在滑床上, 坐在垫子上或者毛巾上。

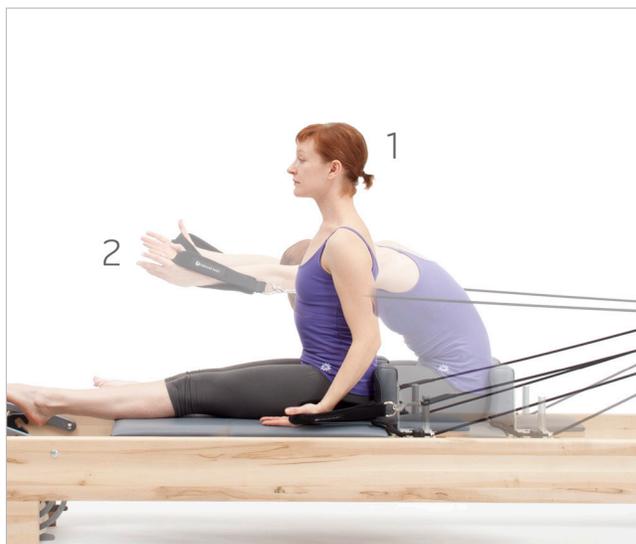
## 挑战

### Torso reach (躯干伸展)

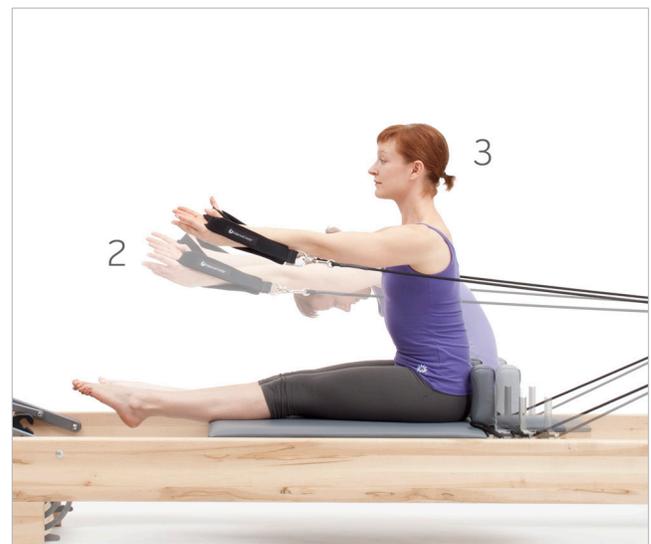
如果腘绳肌和腰背部足够灵活, 从第3姿势开始, 弯曲臀部向前伸展躯干。不要弯曲背部。

## 暗示和想象

- ▶ 在移动手臂之前, 保持腹部肌肉紧张。
- ▶ 坐在坐骨上, 坐直。
- ▶ 保持腹部肌肉向内收紧, 向前弯腰, 好像俯身躺在一个球上。
- ▶ 保持胸腔打开, 肩膀远离耳朵且目视前方。
- ▶ 保持肋部不动, 同时转动手臂。
- ▶ 保持手腕伸直。



1. 正坐, 双臂放在两侧。向下卷动脊柱, 双臂向前伸。



2. 躯干向后仰起。

## 目的

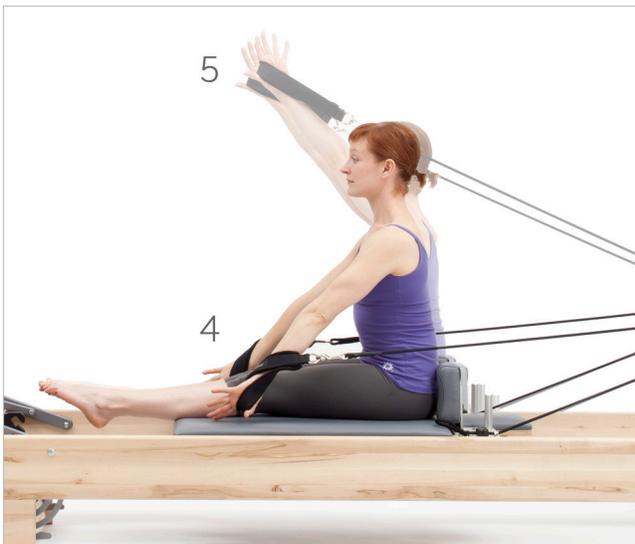
- ▶ 加强肩部肌肉力量，包括胸大肌、背阔肌、肩袖和三角肌。
- ▶ 加强包括前锯肌、斜方肌和菱形的肩胛稳定肌。
- ▶ 增强腹肌和臀曲肌力量。
- ▶ 伸展腓绳肌、背部和背阔肌。
- ▶ 增加躯干的稳定性。
- ▶ 改善协调性。

## 预防措施

**肩膀、手臂和手腕受伤：**保持轻重量。保持手臂低于肩高。如果症状增加，请规避该动作。

**腰背部受伤：**保持骨盆在坐骨结节上，全程保持脊柱和骨盆的中立位。如果坐着不舒服，请规避该动作。

**绷紧腓绳肌：**坐在垫子上，弯曲膝盖或盘腿坐着，骨盆保持在坐骨结节之上而不是后面。



3. 双手放下至滑床上。转动手臂至头顶，转动一圈。

# CORKSCREW (空中瓶塞)

高阶 · 每边重复3次

弹簧: 全部

脚踏杆: 无杆

头枕: 向下

前提: 垫上Corkscrew (空中瓶塞)

## 起始姿势

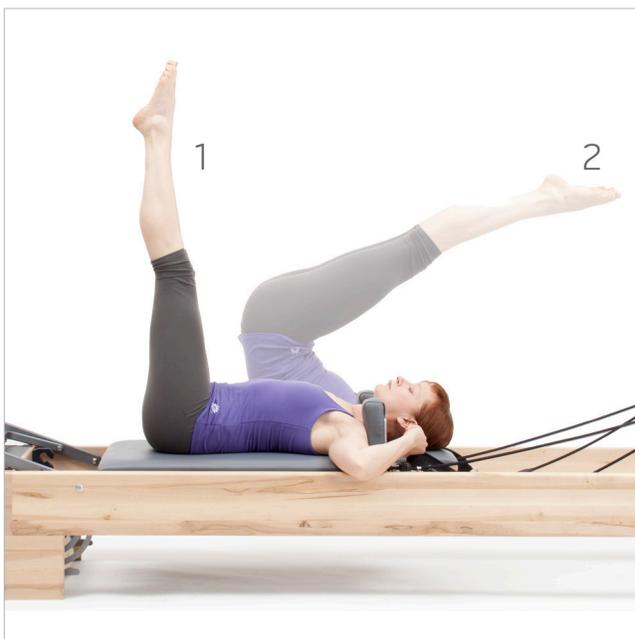
头部放在肩靠之间, 躺在滑床上, 臀部弯曲至90度, 双手握住银钩或者核心床的肩靠。

## 动作步骤

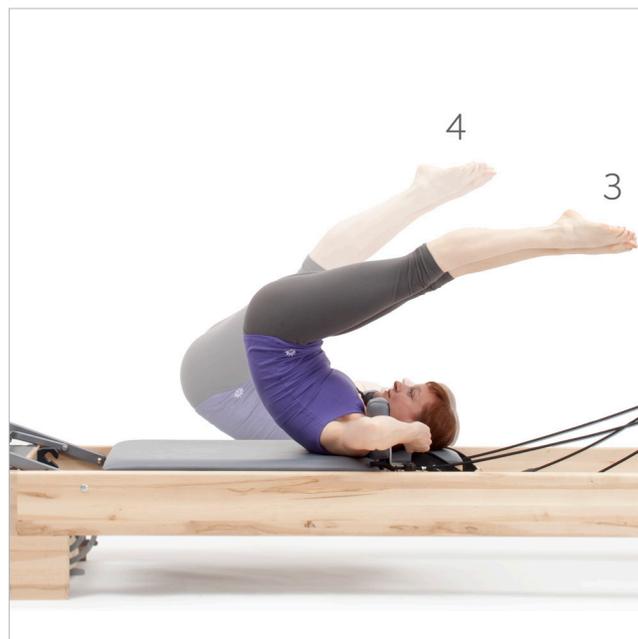
呼气: 向上滚动盆骨, 直到双腿与地面平行,

吸气: 轻轻转动躯干至一侧, 沿着背部的那一侧向下滚动。

呼气: Roll Down (向下卷动) 到达底部时, 摆动双腿让臀部居中, 然后转动躯干至相反一侧, 从那一侧向上卷动身体。到达顶部时使臀部居中, 然后再次开始。在两个方向均匀地重复。



1. 起始姿势双腿高于臀部, 双手握住银色挂钩。腿部与地面平行, 向上卷动身体。



2. 将躯干旋转至脊柱的一侧。沿脊柱的一侧向下滚动。

## 调整

**不要翻身滚动**

使臀部居中, 同时不要使背部从滑床上滚动下来。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 暗示和想象

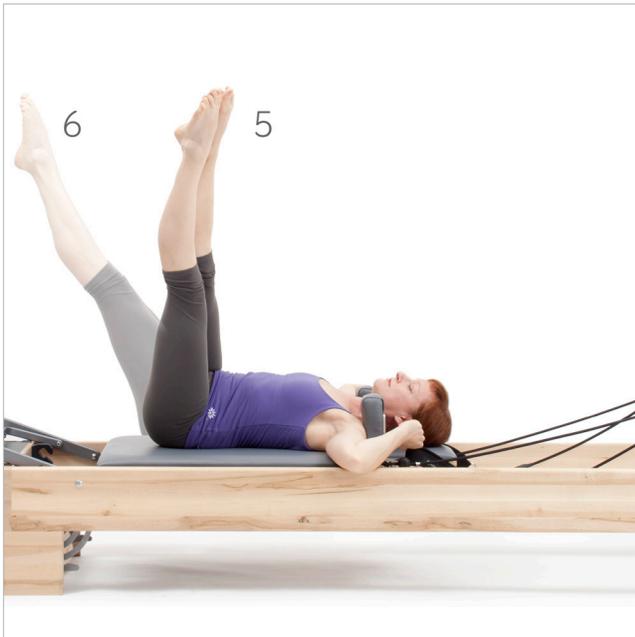
- ▶ 不要卷起至脖子位置。
  - 在肩胛骨顶部停下来。
- ▶ 在每个圆圈的中点回到中线。
  - 当双腿形成圆圈时，感到背部两侧的重量相等。
- ▶ 专注于脊柱的运动而不是双腿的运动。
  - 轻微旋转脊柱来转动躯干。
- ▶ 顺畅移动并进行控制。

### 目的

- ▶ 增加脊柱灵活性。
- ▶ 增加躯干控制。
- ▶ 肩胛骨稳定。
- ▶ 协调。

### 预防措施

避免或限制对有怀孕、骨质疏松、腰背受伤、颈部受伤、高血压、眼部问题和超重问题的客户进行反身运动。



3. 从中间摆动双腿。



4. 旋转至另一边，向上卷动重新开始。

---

---

---

---

---

---

---

---

# 教授核心床班级课程

## 教授核心床班级课程或个人训练课程

核心床是一种用途广泛的器械，可以从中选择各式各样的练习。对于一个新教练而言，为班级或个人训练设计一套动作可能会令人怯步。在您设计课程时，要记住以下几件事。

普拉提旨在成为一项全身锻炼，在1小时内完成所有关键肌肉群的锻炼和运动。一节全面的练习课应涵盖以下每个组别中的几项练习。

- ▶ 腹部/脊柱屈曲
- ▶ 背部肌肉/脊柱伸展
- ▶ 脊柱旋转
- ▶ 外侧脊柱屈曲
- ▶ 臀部、腿部和脚，包括：
  - 四头肌
  - 腓绳肌
  - 内收肌
  - 外展肌
  - 跖屈
  - 背屈
- ▶ 肩膀和手臂包括：
  - 肩胛骨稳定性
  - 肩胛骨活动性
  - 前肩和手臂（推和肘伸展练习）
  - 后肩和手臂（拉和肘关节屈曲练习）
  - 三角肌（举过头顶）
  - 背阔肌（下拉）
- ▶ 主要肌肉群的灵活性包括：
  - 脊柱伸肌
  - 躯干回旋肌
  - 横向躯干
  - 腓绳肌
  - 髌屈肌
  - 髌关节内收肌
  - 后小腿肌肉
  - 胸肌
  - 肩肌

现实生活中会出现各种姿势，所以通过以下练习，帮助您客户做好准备：

- ▶ 仰卧
- ▶ 俯卧
- ▶ All fours（四足支撑位）
- ▶ 坐姿
- ▶ 站姿
- ▶ 侧卧

在本讲义的结尾和每本手册中，都有基于经典和现代普拉提风格的各种锻炼。每种锻炼都是针对关键肌肉群和身体部位而设计的。请选择一种，然后将其教授给几个人，直到您熟悉每位客户需要的序列、器械设置和变体。一旦您可以在不参考本书的情况下教授该课程，请选择另一课。随着您对系统的熟悉程度不断提高，您将开始寻找适合您和您的客户的连接和变体。

根据您选择的顺序，从一个练习转到下一个练习可能简单也可能复杂。例如，设置盒子包括从器械上下来、取出盒子并将其安装在器械上，还可能需调节弹簧或绳索。这可能会导致课程失去动力，所以不要在课堂上多次进行这种转换。选择一系列涉及最少调整的练习有助于整体的流畅并保持能量。看看您如何能够做出最少的变化，但却覆盖所有的身体姿势和锻炼。

转换是一个让您在动作上保持集中和高效的机会。在一个教学质量高的课堂上，转换只不过是练习的一部分，而不是一个放空的机会，所以不要害怕转换，只需要清楚它们的状态以及如何让它们尽可能平滑。考虑筹划弹簧变化、盒子变化和脚踏板调整，并在指导练习时也指导过渡。

在私人或双人课程中，您可以为客户设置器材，并且转换不像教授一个班级时那么重要。

普拉提可能会涉及很多细节，有时教练也可能会只见树木，不见森林。专注于您可以轻松解决的问题，不要管其他的，并相信如果您遵循该计划，身体就会出现变化。

# 核心床顺序

## 入门课程

入门课程提供一个完整的健身计划，同时介绍了主要的普拉提呼吸原则、骨盆和肩胛骨的稳定性、腹部强化和对齐。它还涵盖了使用普拉提床的几个基本身体位置。初学或修改版本均可用于练习，例如 feet on the straps (脚踩拉伸带) 和 sitting arm work (坐姿手臂锻炼)。根据客户或课程，这是关于您将在第一堂课程中获得的内容。

### 普拉提床练习

#### 简介

- ▶ 弹簧
- ▶ 脚踏板
- ▶ 拉伸带/绳索

#### 热身

- ▶ 呼吸
- ▶ 针对背部灵活性和稳定性的 Bridging (桥式) 练习
- ▶ 100 准备动作，将脚放在脚踏杆上
- ▶ 在仰卧位中找到中立位

#### 步法

每边15次

- ▶ 脚跟
- ▶ 脚趾
- ▶ 宽
- ▶ 原地跑步

#### 腹部锻炼1

100次准备动作或者100: 10次准备动作或2组50次

#### 腿部运动

双脚放在拉伸带内 (腘绳肌放松) 或者膝盖在拉伸带内 (绷紧腘绳肌): 每边10次

- ▶ Leg Lower (单腿放下)
- ▶ Circles (划圈)
- ▶ Scissors (剪刀)
- ▶ 腘绳肌拉伸: 保持30秒
- ▶ 内收肌拉伸: 保持30秒

#### 腹肌运动2:

选择1

- ▶ 向下卷动: 6组
- ▶ 跪姿: 6到8组

#### 手臂运动

选择1或2: 每边6-10次

- ▶ 坐在箱子或可滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、Serve a Tray (端盘)、Hug a Tree (抱树)
- ▶ 仰卧在滑床上: Triceps (三头肌)、Posterior Deltoid Pull (后三角肌拉动)、Arm Circles (手臂划圈)

#### Lunge (弓步)

4到每一边，3移动，握住第4个

#### Mermaid (美人鱼)

双脚放在地板上，每边4次

#### 完成

坐在核心床的侧边，向前倾，伸展背部。把脊柱向后仰，站起来。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 中阶 1: 经典课程

这个课程与Romana Kryzanowska和Eve Gentry教授的经典课程一致。它包括各种各样的姿势和锻炼，对全面的锻炼很有帮助。

站立，在垫上热身

- ▶ 呼吸同时举起手臂 (吸气举起手臂, 呼气放下手臂)
- ▶ 膝盖弯曲或弯折(注意腿部对齐、姿势、腹部肌肉控制)

普拉提床练习

仰卧呼吸

针对背部灵活性和稳定性的Bridging (桥式) 练习

在仰卧位中找到中立位

Footwork (步法) : 每组10次  
完整顺序: 脚趾、脚跟、V型脚、宽

100' s (百次拍击) : 1组

Coordination (协调) : 6次

Short Spine Massage (短脊柱按摩) : 6次

Hug a Tree (抱树) : 10次

Stomach Massage (腹部按摩) : 每组6次  
▶ Round back (背部弯曲)  
▶ Chest up (挺胸)

Short Box Abdominals (短箱腹肌) : 每组3-4次  
▶ Round Back (背部弯曲) 或 Flat Back (背部平直)  
▶ Oblique (倾斜姿势)  
▶ Climb a Tree (爬树)

Long Stretch Series (长伸展系列) : 每组4次  
▶ Long Stretch (长伸展)  
▶ Up Stretch (向上伸展)  
▶ Down Stretch (向下伸展)

Elephant (大象) : 6次

Semi-Circle (半圆) : 每个方向6次

Long Spine Massage (长脊柱按摩) : 每个方向3次

Knee Stretch (单膝伸展)  
▶ Round (弯曲) : 10次慢速  
▶ Flat (平直) : 15次较快速  
▶ Knees Off (双膝放下) : 4-8次

Running in Place (原地跑步) : 25次

Pelvic Lift (骨盆抬起) : 10次

Standing (站姿) : 每边6次, 每种变化  
▶ Knees Straight (双膝伸直)  
▶ Knees Bent (双膝弯曲)

Rowing Front 1 & 2 (划船正面1和2) : 4次

Mermaid (美人鱼) : 3次  
▶ 完成: 坐在普拉提床的侧边上, 向前倾伸展背部。向后仰起脊柱, 站起来。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 中阶 2: Strong Backs (强健后背)

Strong Backs (强健后背) 采用经典的顺序, 增加了长箱 Pulling Straps (拉伸带) 和 Swan (天鹅) 以在课程中增加背部伸展。它还去掉了 Short and Long Spine Massages (短脊柱按摩和长脊柱按摩), 以减少脊柱屈曲时的压力。增加了腿部拉伸系列以提升灵活度。

核心床上热身动作, 仰卧

- ▶ 呼吸
- ▶ 腹部肌肉热身: 100次准备或其他
- ▶ Bridging (桥式) 或 Knee Circles (单膝划圈) 来放松腰部
- ▶ 建立中立位起始姿势

普拉提床练习

**Footwork (步法): 每组10次**

- ▶ 完整顺序
- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿

**Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次**

**100' s (百次拍击): 1组**

**Feet in straps (脚踩拉伸带): 完整顺序, 每组4-6次**

- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 腓绳肌伸展: 每边45秒收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松
- ▶ 梨状肌伸展: 每边45秒收缩放松

**Long box (长箱)**

- ▶ Pulling Straps (拉伸带) 1和2 - 每组6次

**Short Box Abdominals (短箱腹肌)**

- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直): 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势): 每边4次
- ▶ Mermaid (美人鱼): 每边3-4次

**Long box (长箱)**

- ▶ Overhead Press: (过头推举) 每个手臂姿势10次
- ▶ Swan (天鹅) - 6次

**Knee Stretch**

- ▶ Round (弯曲): 10次慢速
- ▶ Flat (平直): 15次较快速
- ▶ Knees off (双膝放下): 4-8次

**Pelvic Lift (骨盆抬起): 10次**

**Long Stretch series (长伸展系列): 每组4次**

- ▶ Long Stretch (长伸展)
- ▶ Up Stretch (向上伸展)
- ▶ Down Stretch (向下伸展)

**Elephant (大象): 6次**

- ▶ Single Leg Elephant (单腿大象): 每边6次

**Arm Work Facing Back (背向手臂锻炼): 每组10次**

- ▶ 跪在滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、One Arm Twist Back (单臂向后旋转)、Rows (划船)

**Arm work facing front (正向手臂锻炼): 每组8次**

- ▶ 跪在滑床上: Hug a Tree (抱树)、Serve a Tray (端盘)、Salutes (敬礼)

**Standing (站姿): 每边6次, 每种变化**

- ▶ Knees straight (双膝伸直)
- ▶ Knees bent (双膝弯曲) 或变化

**Lunge (弓步): 4次活动, 1次保持姿势**

**Mermaid (美人鱼): 每边4次**

## 中阶 3: 向高阶动作发展

“向高阶动作发展”加入了一些挑战性的腹肌动作，比如长箱Teaser（“V”形悬体）和Climb a Tree（爬树）以及Kneeling Arm Work（跪姿手臂锻炼），来挑战核心以及上身的稳定性。

核心床上热身动作，仰卧

- ▶ 呼吸
- ▶ 腹部肌肉热身: Hundred (百次拍击) 准备或其他
- ▶ Bridging (桥式) 或Knee Circles (单膝划圈) 来放松腰背部
- ▶ 建立中立位起始姿势

普拉提床练习

**Footwork (步法) : 每组10次**

- ▶ 完整顺序
- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿
- ▶ Progressions (推进)

**Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次**

**100' s (百次拍击) : 1组**

**Feet in straps (脚踩拉伸带)**

- ▶ 完整顺序, 每组 4-6次
- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松

**Long box (长箱)**

- ▶ Pulling Straps (拉伸带) 1和2: 每组6次
- ▶ Backstroke (仰泳) : 6次
- ▶ Teaser (“V”形悬体) : 3次

**Short Box Abdominals (短箱腹肌)**

- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直) : 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势) : 每边4次
- ▶ Climb a Tree (爬树) : 每边3次
- ▶ Mermaid (美人鱼) : 每边3-4次

**Long box (长箱)**

- ▶ Overhead press (过头推举) : 双臂8次, 单臂4次, 2组
- ▶ Swan (天鹅) : 6次

**Knee stretch (单膝伸展)**

- ▶ Round (弯曲) : 10次慢速
- ▶ Flat (平直) : 15次较快速
- ▶ Knees Off (双膝放下) : 4-8次

**Pelvic Lift (骨盆抬起) - 6次**

- ▶ Single leg (单腿) : 2组, 每组4次

**Long Stretch series (长伸展系列) : 每组4次**

- ▶ Long Stretch (长伸展)
- ▶ Up Stretch (向上伸展)
- ▶ Down Stretch (向下伸展)

**Elephant (大象) - 6次**

Single Leg Elephant (单腿大象) : 每边6次

**Arm Work Facing Back (背向手臂锻炼) - 每组10次**

跪在滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、Twist Back (向后旋转)、Rows (划船)

**Kneeling Side Arms (跪姿侧臂) : 每组8次**

- ▶ Pull Across (拉动)
- ▶ Draw a Sword (拔剑)
- ▶ High 5th (举手击掌)

**Thigh stretch (大腿伸展) : 6次**

**Standing (站姿) : 每边6次, 每种变化**

- ▶ Knees straight (双膝伸直)
- ▶ Knees bent (双膝弯曲) 或变化

**Lunge (弓步) : 4次活动, 1次保持姿势**

**Mermaid (美人鱼) : 每边4次**

## 中阶 4: All legs, all the time (始终双腿锻炼)

All Legs, All the Time (始终双腿锻炼) 将完整的身体锻炼与对下半身的特别强调结合在一起。添加了跳跃来加强腿部力量、核心稳定性和有氧运动。在Footwork (步法)、Pelvic Lift (骨盆抬起) 和Elephant (大象) 中添加了单腿运动以增加对双腿的锻炼。

### 站立热身动作

- ▶ 抬臂呼吸 (吸气抬起手臂、呼气放下) : 6次
- ▶ 膝盖弯曲或弯折 (注意腿部对齐、姿势、腹部肌肉控制) : 10次
  - 背部挺直
  - Torso over (蹲)

### 普拉提床练习

#### Footwork (步法) : 每组10次

- ▶ 仅单腿
- ▶ 脚趾、后跟和推进

#### Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次

#### 100' s (百次拍击) : 1组

#### Feet in straps (脚踩拉伸带) : 完整顺序, 每组4-6次

- ▶ Lowers (放下) 和 magic circle (神奇圆圈)
- ▶ Circles (划圈)、Scissors (剪刀)、Frogs (青蛙)

#### Long box (长箱)

- ▶ Pulling Straps (拉伸带) 1和2: 每组6次
- ▶ Backstroke (仰泳) : 6次

#### Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直) - 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势) - 每边4次
- ▶ Mermaid (美人鱼) - 每边3-4次

#### Long box (长箱)

- ▶ Overhead press (过头推举) : 双臂8次
- ▶ Swan: 6次
- ▶ Swimming (游泳) : 50次

#### Knee stretch (单膝伸展)

- ▶ Round (弯曲) : 10次慢速
- ▶ Flat (平直) : 15次较快速
- ▶ Knees Off (双膝放下) : 4-8次

#### Pelvic Lift (骨盆抬起) - 10次

Single Leg (单腿) : 3组, 每边4次

#### Long Stretch series (长伸展系列) : 每组4次

- ▶ Long Stretch (长伸展)
- ▶ Up Stretch (向上伸展)

#### Elephant (大象) : 6次

Single Leg Elephant (单腿大象) : 每边6次

#### Jumping on footplate (踏板上跳跃)

- ▶ Two legs to two legs (双腿起跳双腿落地)
  - Parallel (平行) : 15次
  - Turned out (外翻) : 15次
- ▶ One leg to one leg (单腿起跳单腿落地) : 15次
  - 变化 (右边2下, 左边2下, 右边4下, 左边4下, 平行和外翻)

#### Standing (站姿) : 每边6次, 每种变化

- ▶ Knees straight (双膝伸直)
- ▶ Knees bent (双膝弯曲) 或变化
- ▶ Parallel (平行)
- ▶ Turned out (外翻)

#### Feet in straps (脚踩拉伸带) : 伸展顺序

- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒 收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松
- ▶ 梨状肌伸展: 每边45秒收缩放松

#### Lunge (弓步) : 4次活动, 1次保持姿势

#### Mermaid (美人鱼) : 每边4次

## 中阶 5: Cranking up the core (启动核心)

Cranking Up the Core (启动核心) 增加了额外的腹肌和核心稳定性锻炼来强壮核心力量。这对于喜欢努力锻炼和腹部肌肉疲软的客户非常棒。增加了跳跃来保持活力, 并注重于稳定性及核心力量。

### 在垫上或核心床上热身运动

- ▶ 呼吸
- ▶ Bridging (桥式) 或 Knee Circles (单膝划圈) 来放松腰部
- ▶ 分膝跪地
- ▶ 垫上腹肌系列
  - 单腿伸展、双腿伸展、单直腿伸展

### 普拉提床练习

#### Footwork (步法): 每组10次

- ▶ 完整顺序
- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿
- ▶ Progressions (推进)

#### Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次

#### 100' s (百次拍击): 1组

#### Feet in straps (脚踩拉伸带):

- ▶ Full sequence (完整顺序): 每组4-6次
- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒  
收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松

#### Long box (长箱)

拉动拉伸带1和2, 每边重复2-6次

#### Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直): 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势): 每边4次
- ▶ Advanced (高阶): 3次
- ▶ Mermaid (美人鱼): 每边3-4次

#### Long box (长箱)

- ▶ Backstroke (仰泳): 6次
- ▶ Overhead Press (过头推举): 双臂8次
- ▶ Swan (天鹅): 6次
- ▶ Swimming (游泳): 50次

#### Knee Stretch

- ▶ Round (弯曲): 10次慢速
- ▶ Flat (平直): 15次较快速
- ▶ Knees Off (双膝放下): 4-8次

#### Bridging/Pelvic Lift (桥式/骨盆抬起): 10次

#### Long Stretch series (长伸展系列): 每组4次

- ▶ Long Stretch (长伸展)
- ▶ Up Stretch (向上伸展)
- ▶ Down Stretch (向下伸展)

#### Elephant (大象): 极轻弹簧6次

Single Leg Elephant (单腿大象): 每边6次

#### Arm Work Facing Back (背向手臂锻炼): 每组10次

跪在滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、Twist Back (向后旋转)、Rows (划船)

#### Arm work facing front (正向手臂锻炼): 每组8次

跪在滑床上: Hug a Tree (抱树)、Serve a Tray (端盘)、Salutes (敬礼)

#### Jumping on footplate (踏板上跳跃)

- ▶ Two legs to two legs (双腿起跳双腿落地)
  - Parallel (平行): 15次
  - Turned out (外翻): 15次
- ▶ One leg to one leg (单腿起跳单腿落地): 15次
  - 变化  
(右边2下, 左边2下, 右边4下, 左边4下, 平行和外翻)

#### Lunge (弓步): 4次活动, 1次保持姿势

#### Mermaid: 每侧4次

## 中阶 6: Beautiful arms (美丽的双臂)

Beautiful Arms (美丽的双臂) 关注于上半身的锻炼和更加复杂的编舞。对于需要获得上半身的灵活性和强度的高尔夫玩家、网球运动员和办公室上班族来说非常棒。这项课程可以伴随着抒情的音乐, 强调连续性和平稳的过渡。

### 垫上和核心床上热身

- ▶ 站姿: Shoulder Shrug (耸肩) 和 Arm Circle (手臂划圈)
- ▶ 仰卧在核心床上
  - 呼吸
  - 腹部肌肉热身: Hundred (百次拍击) 准备或其他
  - Bridging (桥式) 或 Knee Circles (单膝划圈) 来放松腰背部
  - 建立中立位起始姿势

### 普拉提床练习

#### Footwork (步法): 每组10次

- ▶ 完整顺序
- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿

#### Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次

#### 100' s (百次拍击): 1组

#### Feet in straps (脚踩拉伸带):

- ▶ Full sequence (完整顺序): 每组4-6次
- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松

#### Long box (长箱)

- ▶ Pulling Straps (拉动拉伸带) 全部四个版本: 每组6次

#### Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直): 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势): 每边4次
- ▶ Mermaid (美人鱼): 每边3-4次

#### Long box (长箱)

- ▶ Overhead Press (过头推举): 双臂8次, 单臂4次, 2组
- ▶ Swan (天鹅): 6次

#### Knee Stretch (单膝伸展)

- ▶ Round (弯曲): 10次慢速
- ▶ Flat (平直): 重复15次较快速
- ▶ Knees Off (双膝放下): 4-8次

#### Pelvic Lift (骨盆抬起): 10次

#### Long Stretch series (长伸展系列): 每组4次

- ▶ Long stretch (长伸展)
  - 最后一次重复时增加6个俯卧撑
- ▶ Up Stretch (向上伸展)

#### Elephant (大象): 重复6次

#### Arm Work Facing Back (背向手臂锻炼): 每组10次

跪在滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、Twist Back (向后旋转)、Rows (划船)

#### Kneeling Side Arms (跪姿侧臂): 每组8次

- ▶ Pull Across (拉动)
- ▶ Draw a Sword (拔剑)
- ▶ High 5th (举手击掌)

#### Thigh Stretch (大腿伸展): 6次

#### Semi Circle (半圈): 每个方向4次

#### Short Spine Massage (短脊柱按摩): 6次

Standing (站姿): 每边6次, 每种变化膝盖伸直或弯曲, 加入手臂变化

#### Lunge (弓步): 4次活动, 1次保持姿势

#### Mermaid (美人鱼): 每边4次

## 中阶 7: Focus on flexibility (注重灵活性)

Focus on Flexibility (注重灵活性) 在课程中增加了各种动态伸展来提升总体灵活度。这对于要求更严格的客户非常棒,可以在辛苦的一周或者比赛后作为额外加入一个常规流程。年长的客户往往会赞叹提高灵活性能让他们在日常活动中更自在。

### 垫上和核心床上热身

#### ▶ 站姿

- 弯曲膝盖,一次滚下一根椎骨,直到双手靠近或在地板上
- 4次伸直和弯曲膝盖。弯曲一个膝盖,然后另外一个膝盖4次

#### ▶ 仰卧在核心床上

- 呼吸
- 腹部肌肉热身: Hundred (百次拍击) 准备或其他
- 腰背部放松: 膝盖转圈和桥式
- 建立中立位起始姿势

### 普拉提床练习

#### Footwork (步法): 每组10次

##### ▶ 完整顺序

- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿
- ▶ Progressions (推进)

Coordination (协调) 或变化: 2组, 每组6次  
增加双腿打开的内收肌伸展, 躯干向前向双脚伸展

#### 100' s (百次拍击): 1组

加入划圈和点头的颈部放松

#### Feet in straps (脚踩拉伸带)

- ▶ Full sequence (完整顺序): 每组4-6次
- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 重点: 慢速, 全范围动作
- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松
- ▶ 梨状肌伸展: 每边45秒收缩放松

#### Rowing Front 1 and 2 (划船正面1和2): 6次

重点: 肩胛移动性, 背部和腘绳肌的灵活性

#### Roll Downs (向下卷动): 8次

重点: 背部灵活度

#### Short Box Abdominals (短箱腹肌)

- ▶ 开始时在箱子上做拱形和卷曲的准备动作
- ▶ Round or Flat Back (背部弯曲或平直): 4次
- ▶ Oblique (倾斜姿势): 每边4次
- ▶ Mermaid (美人鱼): 每边3-4次

#### Long Box (长箱)

- ▶ Swan (天鹅): 6次

#### Knee Stretch (单膝伸展)

- ▶ Round (弯曲): 10次慢速
- ▶ Flat (平直): 15次较快速
- ▶ Knees off (双膝放下): 4-8次

#### Pelvic Lift (骨盆抬起): 10次

#### Elephant (大象): 6次

Walking (步行): 8次

#### Semi Circle (半圈): 每个方向4次

#### Short Spine Massage (短脊柱按摩): 6次

#### Standing (站姿): 每边6次, 每种变化

- ▶ Knees straight (双膝伸直)
- ▶ Knees bent (双膝弯曲) 或变化

#### Lunge (弓步): 4次活动, 1次保持姿势

#### Mermaid (美人鱼): 每边4次

## 中阶 8: 适合脊柱屈曲度有限的客户

该课程适合因骨质疏松症和某些背部问题而对脊柱屈曲耐受有限的患者。这对于那些不能做太多屈曲的客户是一项相对安全的全身锻炼。

### 垫上和核心床上热身

- ▶ 站立抬手臂, 吸气抬起手臂, 呼气放下手臂
  - 弯曲和下蹲
- ▶ 在核心床上或垫上四足支撑
  - 呼吸
  - 四足支撑腹部
- ▶ 核心床脚踏杆伸展
  - 握住脚踏杆, 双脚向后走直到臀部呈90度, 您可以把脚吊在脚踏杆上。
  - 弯曲并伸直膝盖, 轻轻拱起脊柱, 放松腰背部。
- ▶ 仰卧在核心床上
  - 呼吸
  - 建立中立位起始姿势

### 普拉提床练习

#### Footwork (步法): 每组10次

- ▶ 完整顺序
- ▶ 脚趾、后跟、弯曲/半脚趾、半脚尖、宽
- ▶ 单腿
- ▶ Progressions (推进)

#### Kneeling Abdominals (跪姿腹肌): 8次

#### Feet in straps (脚踩拉伸带): 完整顺序, 每组4-6次

- ▶ Lowers (放下)、Circles (划圈)、Scissors (剪刀)
- ▶ 重点: 慢速, 全范围动作
- ▶ 腘绳肌伸展: 每边45秒收缩放松
- ▶ 内收肌伸展: 45秒收缩放松
- ▶ 梨状肌伸展: 每边45秒收缩放松

#### Knee Stretch Single Leg (单膝伸展单腿): 每边10次

- ▶ 背部放平
- ▶ 如果可以忍耐的话, 弯曲背部

#### Bridging (桥式): 10次

试一试背部平直的版本, 而不是脊椎关节

#### Long Stretch (长伸展): 每组4次

#### Arm Work Facing Back (背向手臂锻炼): 每组10次

跪在滑床上: Biceps (二头肌)、Triceps (三头肌)、Twist Back (向后旋转)、Rows (划船)

#### Arm Work Facing Front (正向手臂锻炼): 每组8次

跪在滑床上: Hug a Tree (抱树)、Serve a Tray (端盘)、Salutes (敬礼)

#### Standing (站姿): 每边6次, 每种变化

- ▶ Knees straight (双膝伸直)
- ▶ Knees bent (双膝弯曲) 或变化

#### Long Box (长箱) (如果客户可以俯卧)

- ▶ 拉动拉伸带: 每边6次
- ▶ 完整顺序
- ▶ Overhead Press (过头推举): 双臂8次
- ▶ Swan (天鹅): 6次

#### Lunge (弓步): 4次活动, 1次保持姿势

#### Mermaid (美人鱼): 每边4次

---

---

---

---

---

---

---

---





# JUMP BOARD (跳板) 顺序

## 课程开始时的Jump Board (跳板) 顺序

可以用多种不同方式将Jump Board (跳板) 顺序融入到核心床课程中。要维持课堂节奏, 最方便的事将它放到开头或结尾处。在开头可以通过做步法和/或单腿步法练习用它给腿部热身, 然后加入一些轻量的跳跃来使身体热身。在结尾时可以用它来放大有氧运动的效果和强度, 在高潮中结束课程。

### 初阶水平

#### Footwork: 每组10次

- ▶ 平行腿部姿势
  - 弯曲和伸展 (脚跟在上)
  - 提踵(弯曲/半脚尖)
  - 向前卷动 (6次)
  - 反向卷动 (6次)
  - 单腿推进平行 (每条腿4次)

#### ▶ 外翻腿部姿势

- 弯曲和伸展 (脚跟在上)
- 提踵 (弯曲/半脚尖)

#### Jumping (跳跃): 每组6-10次

- ▶ Parallel (平行)
- ▶ Running in place (原地跑步)
- ▶ 以在脚踏杆上Running in Place (原地跑步) 结束来伸展小腿肚, 然后进入腹肌运动

### 中阶水平

#### Footwork (步法): 每组10次

- ▶ 平行腿部姿势
  - 弯曲和伸展 (脚跟在上)
  - 弯曲和伸展 (抬起脚跟)
  - 向前卷动 (6次)
  - 反向卷动 (6次)
  - 单腿推进平行 (每条腿4次)

#### ▶ 外翻腿部姿势

- 弯曲和伸展 (脚跟在上)
- 弯曲和伸展 (抬起脚跟)
- 提踵 (弯曲/半脚尖)
- 单腿推进 (每条腿4次)

#### 跳跃每组6-10次

- ▶ Parallel (平行)
  - 跳跃准备
  - Running in place (原地跑步)
  - 一条腿起跳另一条腿落地
- ▶ 以在脚踏杆上原地跑步结束来伸展小腿肚, 然后进入腹肌运动

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 课程结束时的Jump Board (跳板) 顺序

### 初阶水平

#### Footwork (步法) : 每组10次

- ▶ 平行腿部姿势
  - 提踵 (弯曲/半脚尖)
  - 向前卷动 (6次)
  - 反向卷动 (6次)

#### ▶ 外翻腿部姿势

- 提踵 (弯曲/半脚尖)

#### Jumping (跳跃) : 每组6-10次

- ▶ Parallel (平行)
  - ▶ 跳跃准备
    - 原地跑步
    - 单腿起跳单腿落地
    - 双腿起跳单腿落地 (换腿)
    - 双腿起跳双腿落地
- ▶ 双手在跳板上, 以Elephant (大象) 结束来拉伸小腿肚, 然后以一个弓步结束。

### 中阶水平1

#### Footwork (步法) : 每组10次

- ▶ 平行腿部姿势
  - 提踵 (弯曲/半脚尖)
  - 向前卷动 (6次)
  - 反向卷动 (6次)

#### ▶ 外翻腿部姿势

- 提踵 (弯曲/半脚尖)

#### Jumping (跳跃) : 每组6-10次

- ▶ Parallel (平行)
  - 跳跃准备
    - 原地跑步
    - 单腿起跳单腿落地
    - 双腿起跳单腿落地 (换腿)
    - 双腿起跳双腿落地
- ▶ 外翻
  - ▶ 单腿起跳单腿落地
    - 双腿起跳单腿落地 (换腿)
    - 双腿起跳双腿落地

双手在跳板上, 以Elephant (大象) 结束来拉伸小腿肚, 然后以一个弓步结束。

### 中阶水平2

#### Footwork (步法) : 每组10次

- ▶ 平行腿部姿势
  - 提踵 (弯曲/半脚尖)
  - 向前卷动 (6次)
  - 反向卷动 (6次)

#### ▶ 外翻腿部姿势

- 提踵 (弯曲/半脚尖)

#### Jumping (跳跃) : 每组6-10次

- ▶ 平行
  - 跳跃准备
    - 原地跑步
    - 单腿起跳单腿落地系列
      - 右腿8次, 左腿8次
      - 右腿4次, 左腿4次
      - 右腿2次, 左腿2次
    - 每条腿1次, 4次
    - 双腿起跳单腿落地 (换腿)
    - 双腿起跳双腿落地 (在平行和外翻之间变化)
- ▶ 外翻
  - 双腿起跳单腿落地 (换腿)
  - 双腿起跳双腿落地
  - 加入内收肌积压
  - 加入节奏

双手在跳板上, 以Elephant (大象) 结束来拉伸小腿肚, 然后以一个弓步结束。

# 普拉提与腰背部疼痛

普拉提经常被推荐给有腰背部疼痛的病人，因为它强调的是核心力量和稳定性。无论您是在健身中心、工作室还是康复中心工作，您都要与腰痛患者一起工作。谨慎和适当的应用普拉提的原理和练习非常有助于许多病人的背痛。普拉提练习若不谨慎教授会引起或加重背痛。这个研讨会将集中讨论几个简单的原则和技术，你可以用来帮助您的客户预防、减少或消除腰背疼痛。

## 您作为普拉提教练的练习范围

作为一名普拉提教练，您不能合法地诊断或治疗特定的伤害或疾病，因为它不在您的执业范围之内。只有医生和脊椎按摩师等有执照的医疗专业人员才可以合法地进行诊断和治疗。本节提供的信息是为了帮助您安全地与被他人诊断有疾病的客户共事，而不作为医疗保健的替代品。

普拉提教练不能诊断和治疗病人，但我们可以观察他们的运动模式、评估他们的骨骼排列、姿势和稳定性，并提供锻炼计划来改善他们的身体状况。本节中的信息将帮助您为有腰背疼痛的客户在课程中做出更好的选择。

## 关于中立位骨盆和直立位脊柱的一些信息

根据现代生物力学研究，脊柱和骨盆处于中立位置时，脊柱的功能稳定肌肉最有效。这个概念是现代普拉提对于核心或动力位置理解的基础。从更传统的普拉提观点来看，这句话最重要的部分是“稳定”这个词。传统的普拉提强调的是肚脐到脊柱和脊椎到垫子，可以帮助客户通过使用垫子的外部支撑来稳定他们的低腰背部。这两个概念结合在一起就有了稳定的概念。

要理解脊柱的稳定性意味着我们要扩展对于正确放置背部位置的狭窄定义，并研究如何在每次练习中，为每一位客户保持作用在脊柱上的力量的前后平衡和两侧平衡。我喜欢用的一个图像是，脊柱就像一个三明治，无论它是弯曲的还是伸展的，它都必须得到前后肌肉的同等支撑。这一原理同样适用于平衡在侧弯和旋转时作用在脊柱上的力。

## 一些建议

无论您对客户理想的骨骼排列有什么看法，永远不要忘记，您的客户是一个独特的个体，有独特的结构挑战，他们距离到达理想的骨骼排列可能要走很远的路，也许永远达不到。对您客户的需求保持开放的心态并作出回应，不管他们提出什么问题，您都会成功。

## 与有背部问题的客户合作时的一般预防措施

以下常见的诊断非常重要，因为它们可以与特定的协议或问题相关联。在这堂课的最后，有一份常见的诊断清单以及它们的常见症状、定义和练习原则。

**神经症状：**如果病人背部、臀部或腿部区域有神经症状（如麻刺、麻木、灼痛、剧烈的刺痛、丧失肢体功能或丧失排便或膀胱控制），他们需要接受医生的监督。如果您的客户突然出现任何这些症状，立即将他们送到医生那里进行评估。如果您正在和一个偶尔会出现神经症状的病人一起工作，您的目标是尽您最大的努力不要加剧这些症状。最重要的第一步是尝试找到背部和骨盆的位置，使神经受到的刺激最少，并以一种不会导致神经在疗程期间或之后突然发作的方式工作。神经症状通常是由椎间盘损伤、椎管狭窄或肌肉痉挛引起的。

**椎间盘损伤和退行性椎间盘疾病（DDD）：**最常见的椎间盘损伤是当椎间盘向脊柱后部突出并对穿过椎管的神经造成压力时。一般来说，脊柱屈曲增加了椎间盘的压力，而中立的脊柱或脊柱伸展减少了椎间盘的压力。支撑中立位和直立位是这些客户最佳的起始姿势。

**脊椎滑脱和峡部裂：**这是一种椎体向前滑到它下面的椎体（脊椎滑脱）或椎体骨折并变得不稳定（峡部裂）的情况。在这两种情况下，椎骨都有向前滑动和挤压脊髓的危险。以中立位或轻微后倾运动，避免脊柱伸展，避免腰大肌在臀部屈曲时压入脊柱前部，如在进行Mat Double Leg Lowers（垫上双腿放下），100和核心床双脚在带子中时。

**椎管狭窄、关节炎和退行性关节疾病：**所有这些疾病都包括脊椎关节的恶化，要么是通过神经通道内的骨刺发展，要么是通过骨头刺激脊椎的身体。以中立位或轻微后倾进行运动，避免此种情况下的脊椎伸展。

## 未确诊的背部疼痛

作为一名普拉提教练，许多有腰痛症状的客户都会来找您。在许多情况下，他们不会有诊断，他们可能认为疼痛的严重程度不足以寻求专业的治疗。您将会是第一个他或她寻求帮助的人，并且能够区分您可以处理的症状和那些可能表明严重状况的症状，是一项重要的技能。作为一名初阶教练，了解您的局限性并将您有担忧的客户引荐给有经验的MD、DC、PT或其他专业人士是很重要的。

作为一个简单的指南，客户对于他们疼痛的描述应该给您表明情况的严重程度。一般来说，若疼痛被描述为僵硬、轻微的疼痛或反反复复疼痛的感觉，且并没有明显地限制日常生活的活动，这是您可以安全地进行运动的痛苦。



## 一些常见的腰背部疼痛原因和预防提示

### 建立您的客户感到最舒适的工作姿势

第一个要解决的问题是，有背部问题的病人在仰卧、俯卧、侧躺、坐着和站着的时候，什么姿势最适合他们。有些病人需要学习如何保持中立位，而有些病人则需要稍微前骨盆或后骨盆倾斜。找到最好的姿势并不仅仅是要询问客户在他们第一次躺下或进入某个姿势时最舒服的感觉。这需要与客户一起合作，看看他们可以保持哪种姿势而不在课程后引起疼痛。

### 运动原则：

帮助客户理解并维持他们的最佳姿势。

- ▶ 在第一堂课介绍原则，并坚持运用。
- ▶ 教客户在日常活动中监控自己，并且对他们是否感到改善还是恶化进行反馈。
- ▶ 运用外部道具来支撑最佳姿势，直到他们的力量足够自己支撑姿势。
- ▶ 粘垫（支撑中立位姿势）
- ▶ 腰滚（支撑中立位姿势或腰椎伸展）
- ▶ 骶骨楔（支撑腰椎屈曲）

### 脊椎和骨盆缺乏稳定性

如果病人缺乏脊椎和骨盆的基本稳定性，他们就有可能患上腰部疼痛。脊柱被设计成在强壮和平衡的肌肉和韧带框架内活动。脊柱的损伤、不平衡或过度移动会导致脊椎结构任何部位上的过度磨损和撕裂。稳定性练习的目的是重建脊椎的平衡支撑系统，并训练身体为客户参与的任何活动提供适当程度的支持。

在普拉提运动中，对背部稳定性最大的挑战包括任何仰卧运动，双腿远离躯干。例如：Toe Taps（足尖点地）、100和Mat Abdominal Series（垫上腹肌运动系列）、Teaser（“V”形悬体）和Feet in Straps（脚踩拉伸带）。这些练习需要脊柱稳定器保持背部的位置，以抵抗腰肌在脊柱前的拉力。如果病人没有成功，腰大肌就会把椎骨向前拉，导致疼痛或不适。对于很多人来说，这些对普拉提至关重要的练习可能是困难的，也可能是不安全的。那您的教学目标之一应当是创造调整、去除这些动作或者教您的客户安全地进行这些动作。

### 运动原则：

发展脊柱和骨盆稳定性（参阅普拉提运动原理部分标注）

在第一堂课介绍原则，并坚持运用。

使用外部支持来稳定背部和骨盆，并提供触觉反馈，直到客户足够强大，可以自己做动作。例如：

- ▶ 您的双手
- ▶ 他们的双手
- ▶ 粘垫或滚轴
- ▶ 地板
- ▶ 骶骨楔
- ▶ 床楔

保持练习简单，直到客户知道如何在练习中保持稳定。只有在安全的情况下，才可以增加挑战。

### 练习 锻炼：

请参阅普拉提运动原理部分的说明，以获得完整的清单。

- ▶ Marching（行军踏步）
- ▶ Toe Taps（足尖点地）
- ▶ All Fours Opposite Arm Leg Lift（四足支撑反方向抬臂/腿）
- ▶ Bridging（桥式）
- ▶ Mat 100（垫上100）
- ▶ Leg Circles（腿部划圈）
- ▶ Reformer Feet in Straps（核心床脚踩拉伸带）







## 小球释放

### 臀部区域释放

**重点:** 放松臀部的紧绷点。这对于治疗梨状肌综合征和缓解腰背、骶髂关节和坐骨疾病症状非常有效。

**注意事项:** 注意不要对髋关节周围的骨区域施加压力，尤其是骶髂关节和尾骨。当治疗坐骨神经痛或梨状肌综合征的神经症状时，非常重要的一点是，这些症状不会随着球的压力而增加，如果它们会，则立即停止放松。如果客户在家里使用这个，告诉他们这个不应该增加他们的症状，如果这样，他们需要停止做这个运动，直到他们再次见到您。

**锻炼顺序:** 臀部顺序可以靠墙站立或者仰卧完成。要在球上给这个区域施加足够的压力是很困难的，所以让客户进行实验来看看哪个位置最适合他们。

良好的顺序是先将球放在骶骨和髂骨之间，然后首先沿着骶骨的外侧边缘移动球穿过骶骨和大转子之间的区域，从髂骨的上边缘开始，一路下来到坐骨结节和大转子之间的区域。停止，然后吸气进入任何感觉紧绷和堵塞的地方。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 脊柱两侧之间结构或肌肉的失衡

脊柱两侧不对称会导致椎骨应力不均匀，肌肉使用不平衡，并最终导致疼痛。对称性的缺乏是由于脊柱侧凸还是仅仅是肌肉发育不平衡，对于初始阶段的评测非常重要。不是所有和你一起工作的客户都知道他们有脊柱侧凸。如果您疑虑客户是否可能有这种问题，他们应该由适当的医师进行评估。要纠正不平衡，重要的是首先要通过骨骼排列评测和肌肉测试来了解不平衡。一旦您理解了这些问题，就应该尽可能地重新调整身体骨骼排列，并根据需要调整特定的肌肉失衡。

**锻炼原则:** 教客户沿着躯干中线均匀地运动。

### 评估

- ▶ 要评估脊柱侧弯的情况，让客户从站立中向前弯曲，并注意脊柱两侧肌肉发育和骨排列的差异。注意曲线的顶点和旋转。
- ▶ 通过目测和手摸来评测脊柱两侧的肌肉。
- ▶ 评测臀部的不平衡、旋转和上臀围。
- ▶ 评估外侧系统的力量和不平衡:斜腹，躯干旋转，躯干横向屈曲，内收肌和外展肌。

**锻炼:** 脊柱侧弯的一般原则是拉伸曲线的内侧，加强曲线的外侧，在每次运动中保持骨骼排列尽可能的平衡。说起来容易做起来难。

有几门关于普拉提和脊柱侧凸的优秀课程，如果您对这个课题感兴趣，可以通过这些课程继续学习。

如果不平衡是肌肉性的而不是结构性的，就尽量多着重于单腿或单臂练习，来激活不太发达的那一边。要激活骶棘肌或多裂肌的一边，在不太发达的那一边腿部或者手臂上保持平衡或者从不太发达的一边旋转。通过暗示、轻拍、手势和触觉反馈，使客户尽可能平衡地运动。不要急于改变。



## 常见的背部和躯干问题

### 急性肌肉痉挛

#### 症状:

病人通常会描述疼痛为尖锐的,局部的,通常是单侧的,它通常会限制他们在某些位置的移动。肌肉痉挛,通常发生在突然的屈曲和旋转运动之后,或者进行一项新的活动、或者过度做一项正常的活动之后。疼痛会非常剧烈,病人在发作期间无法恢复正常。

#### 定义:

在这一区域最常见的肌肉痉挛包括方块状的腰椎、直立的棘肌、腰肌和梨状肌。通常,这些痉挛很快就会消失,尽管疼痛可能会持续几天。指导客户使用自我护理放松技巧,并与客户一起纠正潜在的失衡,可以非常有效地防止此类情况再次发生。客户越早放松最初的痉挛,他们就能越快完全恢复。肌肉痉挛可能是由各种潜在的疾病引起的,包括椎间盘损伤、退行性关节疾病、椎小关节综合征,也可能仅仅是由于过度工作造成的肌肉损伤。一旦最初的症状平静下来,或者痉挛再次发作,寻找任何潜在的不平衡,并确保从医生那里得到准确的诊断是很有价值的。

#### 锻炼原则:

- ▶ 通过触诊、观察和客户反馈来确定涉及的肌肉或肌肉。在腰椎区域
- ▶ 认为腰大肌是潜在的罪魁祸首,尽管它很难看到或感觉到。

#### 放松固定模式:

- ▶ 教授使用滚轴、小球或自我按摩的自我放松技巧
- ▶ 引荐他们去找一位医师
- ▶ 确定位置和温和的运动以放松痉挛,如盆腔钟
- ▶ 用楔块、腰滚、毛巾、枕头、膝盖支撑、颈滚、球来支撑
- ▶ 轻柔拉伸: 无疼痛的腘绳肌活动范围。Form 4, 腰大肌, ITB strumming, 滚轴
- ▶ 平衡骨盆的温和力量加强,不会使受影响区域运动过度
- ▶ 在客户可以忍受的情况下,逐步发展到更充分的活动范围和更强的阻力

#### 禁忌:

避免剧烈的肌肉拉伸和剧烈的收缩。适度是成功的关键。

### 腰椎扭伤、劳损和小关节综合征

#### 症状:

所有这些综合症都有类似的,腰痛和疼痛是局部的,通常是单侧的,发生在做了一些特定的活动之后,比如园艺、运动或抱孙子,或者在车祸或其他创伤之后。通常所有这些都会在造成损伤中发挥作用,所以这里它们都被包括在内。

#### 定义:

扭伤包括对支撑椎体的韧带的损伤,拉伤包括对背部肌肉的损伤,当相邻的侧关节互相粘在一起或出现不正常的运动模式时就会出现侧关节综合征。所有这些损伤都可能导致局部疼痛和炎症,如果最初的损伤处理不好,这些就会发展成瘢痕组织。



## 脊柱侧弯

### 定义:

脊柱侧凸表明脊柱的任何非典型弯曲。它可以发生在脊椎的任何一层,也可以发生在多个层面上,可以是轻微的、中度的,也可以是严重的,这取决于弯曲的程度。原因通常是未知的,通常在青春期早期发展。重要的是要知道这些曲线是否已经稳定,或者脊柱侧凸是否正在进展。如果它是稳定的,那么这个病人很适合运动。如果病人不稳定,一定要确保医生监督他们的护理,因为曲线会一直延伸到他们对内部器官施加压力的程度,这种情况可能会危及生命。如果脊柱侧凸是进行性的,他们可能做过手术在脊柱中植入固定物。如果有的话,重要的是要知道固定物的位置,因为它们在这一区域的活动性是有限的。通常情况下,这些固定物不会附着在颈或骶骨上,所以它们的脊椎活动可能只发生在少数几个水平。这可能会给可以移动的区域带来额外的压力。

### 锻炼原则:

课程是基于对曲线的方向和程度的理解而单独设计的。

- ▶ 第一步是尽可能清楚地理解结构。
- ▶ 第二步是了解客户对其结构的适应程度,并尊重其自然智力如何处理其失衡。如果他们没有任何不适,并且运作良好,那么就考虑和他们一起工作,就像对待其他客户一样,而不需要积极地解决他们的不平衡。
- ▶ 如果他们需要帮助适应他们的结构,那么目标就是通过加强较弱的区域和拉伸较紧的曲线或曲线来平衡身体。这里的一般规则是拉伸凹区和加强凸区域。
- ▶ 让脊柱没有压力,专注于减压和伸长。比如,在核心床腿法和步法中使用粘垫。在他们的课程中包含某种形式的牵引。
- ▶ 他们可能永远都不会看起来或感觉平衡。在他们的身体结构中运动,使他们尽可能的舒适和具有功能性。
- ▶ 在这里创造力是关键词,因为每个脊柱侧弯患者都是独一无二的。

### 禁忌:

避免挤压到脊柱。慢慢锻炼,让客户的身體引領您的进展。请记住,身体已经适应该结构,因此可能会抵制改变。尊重这个事实,即它已经为这个客户提供了尽可能久的服务。

### 其他资源:

有几位普拉提教练专门研究脊柱侧凸,与他们一起学习可能非常有帮助。Karen Clippinger, Michele Larsson和Jillian Hessel都提供这个领域的研讨会。

## 椎间盘和神经病变

### 症状:

椎间盘和神经病变的最常见症状是慢性炎症,在身体的一侧有放射性疼痛和显著的肌肉补偿。客户通常坐着会感觉更糟糕,躺下或站立时通常感觉最好。冷敷或抗炎药物不易缓解疼痛。如果患者有神经疼痛,疼痛通常会从下背部沿一条腿向下辐射通过臀部,腿部的侧面,背部或前部并到脚部。通常疼痛是不连续的,不能通过激痛点或按摩的肌肉疼痛常规应对方式缓解。患者可能会报告存在肢体麻木、刺痛、灼痛和力量变化现象。在严重的情况下,对肠道和膀胱的控制可能受到影响。

### 定义:

椎间盘病变有不同的形式,而且不同的医生对这些形式会有不同的称呼。

- ▶ 最温和的形式是膨出或突出,这种情况下的纤维环变弱并且椎间盘变形。突出不会引起任何症状,可以自行解决,也会对神经施加压力并引起神经根病。
- ▶ 下一级别的突出症称为脱出,指的是当突出物造成椎间盘永久性变形的情况。
- ▶ 下一级别是挤出,指的是当椎间盘内部的物质泄漏但不超出椎间盘的直接区域的情况。
- ▶ 最后一个级别称为游离或泄露,指的是当椎间盘破裂并且内容物从椎间盘上流走并进入椎管时情况。这最后一个病例也被称为退行性椎间盘疾病或DDD,这会让人非常虚弱。
- ▶ 神经根病或坐骨神经痛表明神经根受到刺激。这会导致刺痛、麻木、放射痛和神经路径功能丧失的症状。由于腰部受伤,坐骨神经通常是被压缩的。由于它在腿部有几条特定的路径,根据突出症的程度,症状会遵循几种典型模式之一。

在腰部区域,最常见的受影响椎间盘是L4-5和L5-S1,因为这些关节是背部大部分运动发生的地方。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**锻炼原则:**

**A) 无神经根病变的椎间盘损伤**

- ▶ 确定该特定客户的中位位置, 并根据需要提供支撑。
- ▶ 制定骨盆稳定原则。
- ▶ 教导客户如何支撑背部。教授举起、坐着、开车等的方法。
- ▶ 注意腘绳肌和腰肌拉伸。
- ▶ 避免挤压。
- ▶ 开始时要小心旋转和侧向弯曲, 但一旦可以忍受, 请尽快将其温和地引入。
- ▶ 随着客户的进步, 增加练习来挑战核心力量和骨盆稳定性

**B) 伴有神经根病或坐骨神经痛的椎间盘损伤**

除了以下情况外, 治疗与没有神经根病的情况相同:

- ▶ 锻炼让神经痛中心化, 即减少肢体的疼痛。
- ▶ 确定减轻疼痛的位置
- ▶ 训练客户减少疼痛的技巧
- ▶ McKenzie (麦肯齐) 伸展练习
- ▶ 髌关节在不同位置滑行
- ▶ 不要做任何加剧痛苦的事情, 并训练客户做同样的事情。

任何一段时间受到压迫神经影响的区域都会在受影响的神经所在肌肉中产生一定量的肌肉萎缩。该区域的强化将会更加困难。患者也会觉得该区域的感觉和表现与未受影响的区域非常不同。这种不平衡的感觉在疼痛消退之后可能会持续很久。

随着客户的进步, 在保持功能性位置的情况下提升力量便是治疗的目标。练习应该首先关注ADL所需的活动, 然后随着客户的进步而继续。

**禁忌:**

避免脊柱受压。如果可能的话, 不要让病人痛苦地锻炼。



**定义:**

骨盆不平衡既是各种背部病理的反应也是它们的起因。整理出因果关系对您来说可能有用也可能没有用。实质上,当观察患者时,注意髂前上棘和髂后上棘处髌骨的相对水平位置是很重要的。平躺及站立时检查骨盆也很有用,因为肌肉与骨骼不平衡可能会导致两个位置的差异。

**锻炼原则:**

- ▶ 关注核心加强和发展外部单位的力量,以支持所有位置的骨盆平衡。
- ▶ 让客户在所有锻炼中尽可能使用平衡的骨盆。
- ▶ 培养和挑战他们在不同情况下保持骨盆稳定的能力。只要他们可以容忍,就将不稳定的表面添加到他们的课程中。
- ▶ 通常可以使用填充物将身体置于最佳功能位置。单独锻炼身体的一侧可以帮助患者理解平衡将是理解两侧的差异并单独解决它们各自的问题。

**禁忌:**

取决于伴随着不平衡的其他状况或症状。

## 脊椎溶解症

**症状:**

最常见的症状是腰部过度伸展时单侧疼痛。

**定义:**

脊椎溶解表明椎骨的骨折或应力性骨折,典型区域在腰部。如果骨折是由于受伤引起的,那么在年轻的9到14岁的运动员中最常见,并且年轻女性比年轻男性更常见。这种情况常见于年轻舞者或体操运动员,可能是由于过度伸展而造成的,在跳跃或着陆时力量被传递至腰部。也可能因车祸或摔倒后的创伤而发生。该诊断将由医疗专业人员提供给客户,并且客户需要在课程开始前获得许可才能进行锻炼。

**锻炼原则:**

一旦客户被确定可以恢复运动,整体加强躯干非常重要。如果骨折位于腰部,挑战之一就是避免过度使用腰大肌,以确保它不会向前拉椎骨。

- ▶ 最初仅在中立位置稳定躯干。随着客户的进步而添加屈曲。伸展可能永远不会舒服或可能被处方医师禁止。
- ▶ 提高总体力量对于稳定脊柱非常重要。
- ▶ 注意腰部伸展、旋转和侧屈,确保客户无痛。

**禁忌:**

避免过度伸展,并仔细监测疼痛程度和疼痛程度的变化。如果患者疼痛程度突然改变,请将让他们回去咨询他们的医生。

---

## 滑脱

### 症状:

最常见的症状是腰部过度伸展时单侧疼痛。

### 定义:

脊椎前移在腰部也是最常见的。它表示有椎骨在其下面的椎骨或骶骨上向前滑动。这可能伴随着脊椎骨裂开和向前滑动的脊椎溶解症。这是一个比较常见的情况。是否会有症状,取决于滑脱是渐发异常还是急性发作。如果椎骨剧烈移动,可能会导致突然的腰背痛症状。

### 锻炼原则:

治疗腰椎滑脱。

### 禁忌:

避免过度伸展

手术诊断 - 椎板切除术、椎间盘切除术、融合术、脊柱杆和植入物

### 定义:

椎板切除术表明用手术切除了脊髓中包围神经通路的薄层。这通常用来配合椎间盘切除术来降低术后神经再次发炎的可能性。这是最简单的背部手术。

- ▶ 椎间盘切除术表明去除了一些或全部的椎间盘物质。这可能是一种相对非侵入性的手术,也可能是大手术。
- ▶ 脊柱融合表明一个或多个椎骨已经通过使用骨植入物或板进行融合。
- ▶ 杆或板通常连接到脊柱上,以便矫正自身无法稳定的脊柱侧凸或某种脊柱的创伤。

### 锻炼原则:

对于行动不受手术限制的手术,患者将根据他们的症状接受治疗,如果他们还受外科医生的监护,还可根据外科医生的建议进行治疗。如果手术成功,我们的主要工作是发展骨盆整体稳定性和一般调理,以维持患者通过手术获得的无痛状态。

对于融合手术、杆和板植入,我们需要牢记患者的任何移动性问题,并确保不会对周围的功能性关节造成压力。

### 禁忌:

请注意主治医生让您或患者意识到的任何禁忌症。在融合手术、脊柱杆和植入物的情况下,请小心ROM。



# 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。
- 外部单元和骨盆骨稳定。
- 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

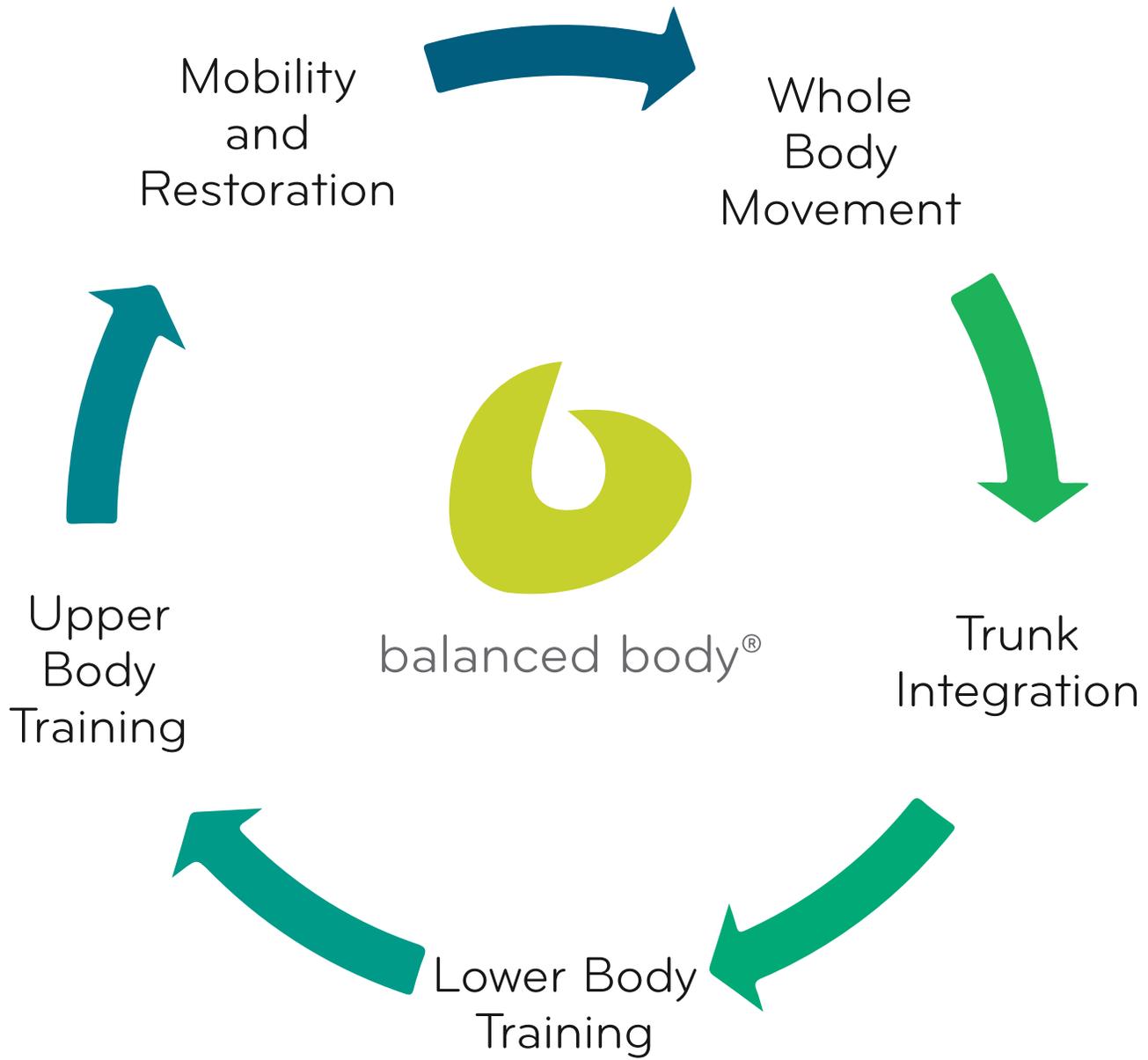
身体需要努力和放松平衡才能充电和恢复精神。本节包含以下信息：

#### 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。



# 对齐和姿势分析

## 分析姿势

### 分析姿势

姿势分析是理解身体与重力的最佳关系的科学。为了分析姿势，我们首先确定关键的骨骼标志以及它们如何在站立位置排成一行。

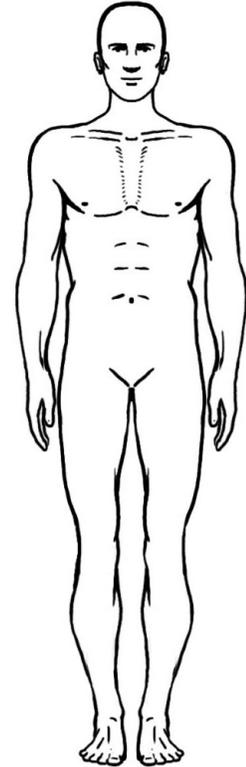
这个简单的两页表单可用于绘制静态姿势。在开始锻炼计划之前建立基线姿势并偶尔重新评估客户进度是有帮助的。使用图像识别相关注释和观察的偏差和空间。

侧面图  
垂直观察点



- ▶ 耳垂尖端
- ▶ 肩膀上方
- ▶ 胸腔中心
- ▶ 髭嵴高点
- ▶ 膝盖外侧的中点
- ▶ 稍微在脚踝的外踝前方

正视图  
垂直观察点



- ▶ 鼻子
- ▶ 胸骨中心
- ▶ 肚脐
- ▶ 耻骨中心
- ▶ 髌前上棘内部
- ▶ 髌骨中心
- ▶ 脚踝前方的中心
- ▶ 第一和第二脚趾之间的空间

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

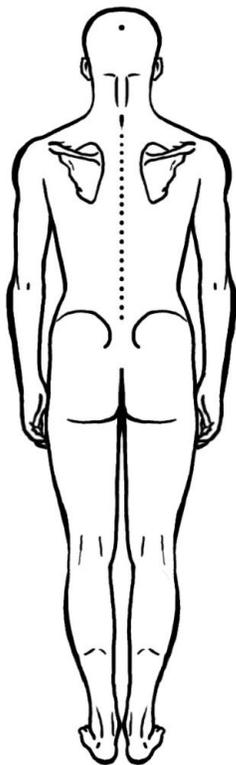
---

---

---

## 分析姿势

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

---



---

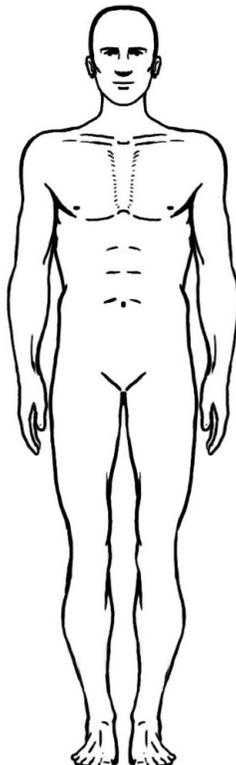


---



---

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

---



---

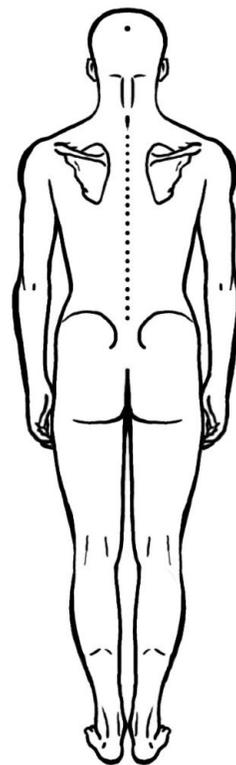


---



---

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

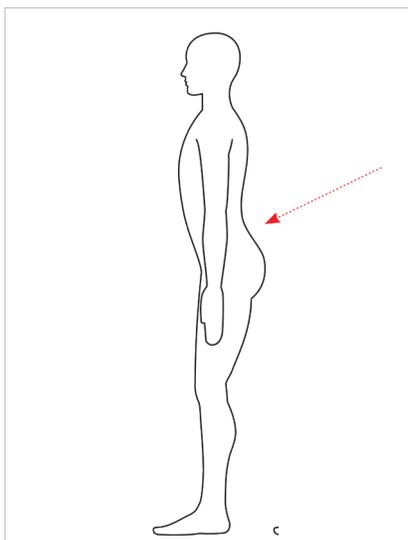
- ▶ 定义：朝向身体前方的脊柱曲线。在腰部和脊柱的颈部应该有一个小的向前曲线或前凸。过度的曲线可以被称为脊柱前凸，或者更准确地说称为脊柱前凸过度。
- ▶ 一般准则：
  - 腰椎前凸通常伴有低背伸肌紧张、骨盆前倾、髋屈肌紧张和弱腹肌处于中立范围。
  - 通过增加腰部和臀部屈肌的柔韧性并增加腹肌和腘绳肌的强度来矫正模式，同时主动稳定骨盆中性。

##### 脊柱后凸

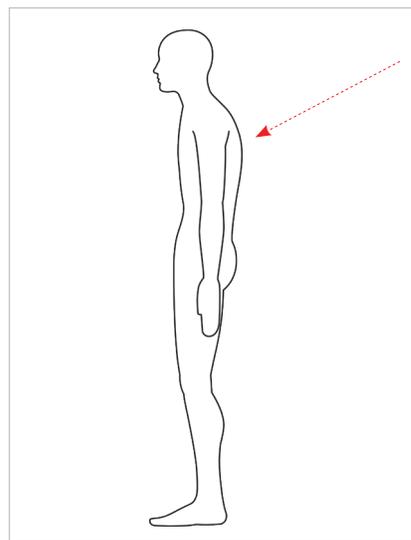
- ▶ 定义：脊柱曲线朝向身体后部。在胸椎中应该有一个小的后凸曲线。过度曲线可称为脊柱后凸，或更准确地称为过度曲折。
- ▶ 一般准则：
  - 胸椎后凸通常伴有胸廓伸展较弱，胸前肌肉紧张和肩胛骨稳定肌较弱。
  - 通过伸展胸部和加强胸廓伸肌和肩胛骨稳定肌来矫正模式。



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

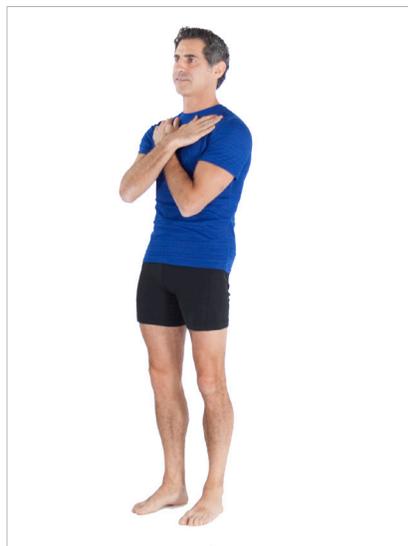
- ▶ 定义：当ASIS（髭前上棘）位于耻骨前方时。
- ▶ 一般准则：
  - 延长髭部屈肌和腰部伸肌，加强腘绳肌和腹部肌肉。
  - 训练以保持站立和功能运动的姿势。



前骨盆倾斜

### 骨盆后倾

- ▶ 定义：当ASIS位于耻骨后面时。
- ▶ 一般准则：
  - 加强髭部屈肌和腰部伸肌，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：当髭嵴的高点不水平时，高髭部侧称为上滑，低髭部侧称为下滑。
- ▶ 一般准则：
  - 平衡侧向系统，包括髭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髭关节位于中线后方且更远时，前髭关节处于发炎状态，而后髭处于外侧。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髭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：

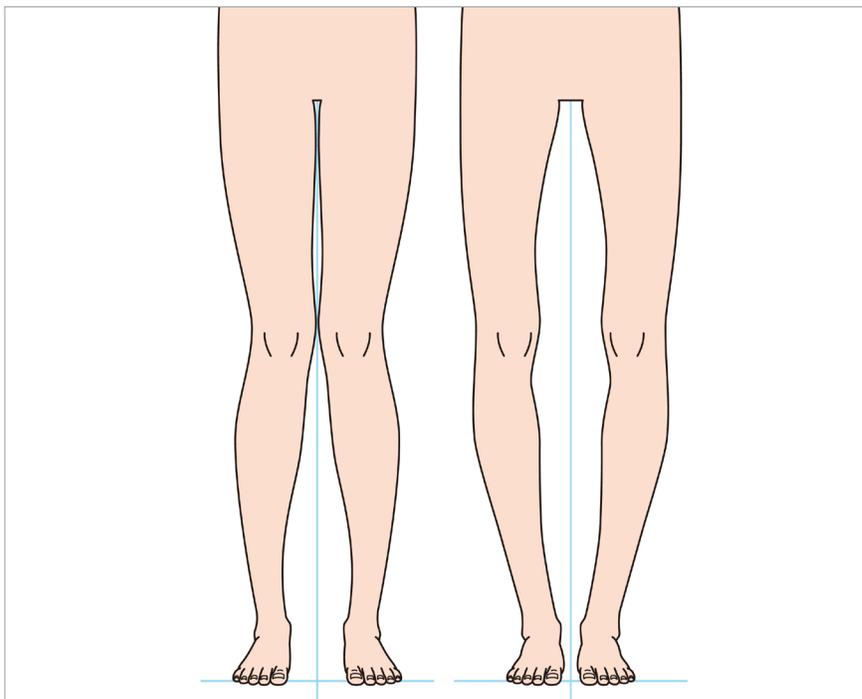
- 提示需要在锻炼时尽可能地纠正对齐。
- 改善膝外翻，评估髌关节旋转和髌关节外展肌与内收肌之间的平衡。

### 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：

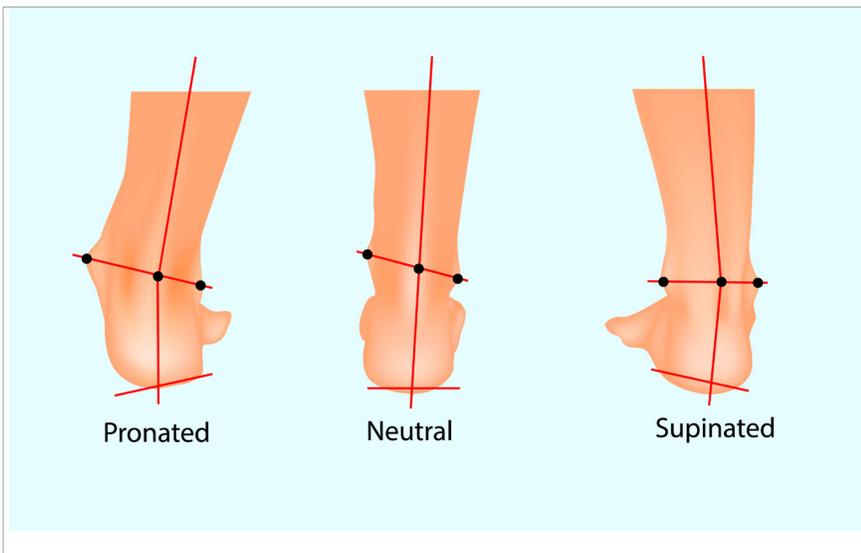
- 伸展弓和腿的内侧。观察和纠正习惯性补偿。

**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。



旋前、旋后和中立脚对齐（右脚）

**翼状肩胛**

▶ 定义：当肩胛骨的内侧边缘抬高胸腔时。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

**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

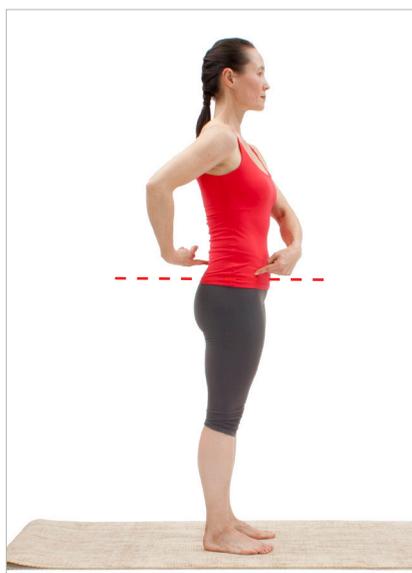
如果ASIS位于耻骨后面,则骨盆向后倾斜。轻轻向前和向后移动骨盆,直到骨盆相对中立。

##### 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

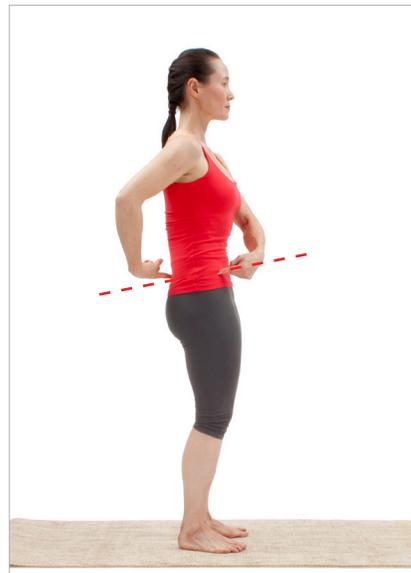
中立位骨盆不是一个可以建立的固定的位置。这是一个动态的概念,与正在执行的运动之间的关系略有改变和变化。



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, BPhty (Hons), Gwendolen Jull, PhD, MPhty, Grad Dip Manip Ther, FACP, Paul Hodges, PhD, MedDr, DSc, BPhty (Hons) 和 Julie Hides, PhD, MPhtyST, BPhty, 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

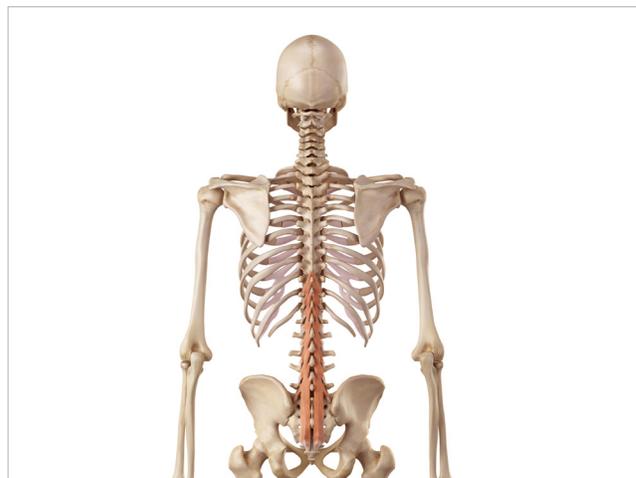
- ▶ 腹横肌的肌纤维水平地包裹腹部，形成腹肌的最深层。腹横肌就像紧身胸衣一样吸引腹肌并减小腰部直径。
- ▶ 腹横肌为腹壁提供结构。

#### 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

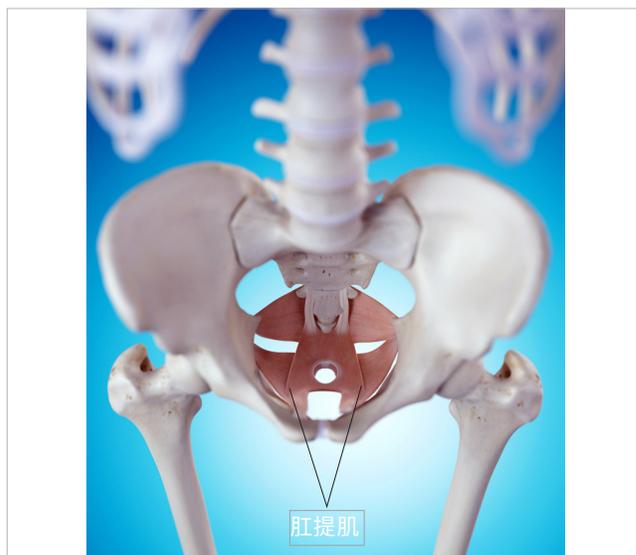
- ▶ 骨盆底是填充在骨盆底部并形成核心“地板”的一组肌肉。
- ▶ 骨盆底的主要目的是保持腹部内容物抵抗重力。
- ▶ 骨盆底包括控制尿液和粪便流动的肌肉，以及将骨盆保持在一起并将骨盆连接到股骨的肌肉。
- ▶ 在女性中，这对于分娩至关重要，在男性和女性中，健康的盆底会促进更好的性功能。



腰椎多裂肌



腹横肌



骨盆底，内部视图

## 肌筋膜的连接

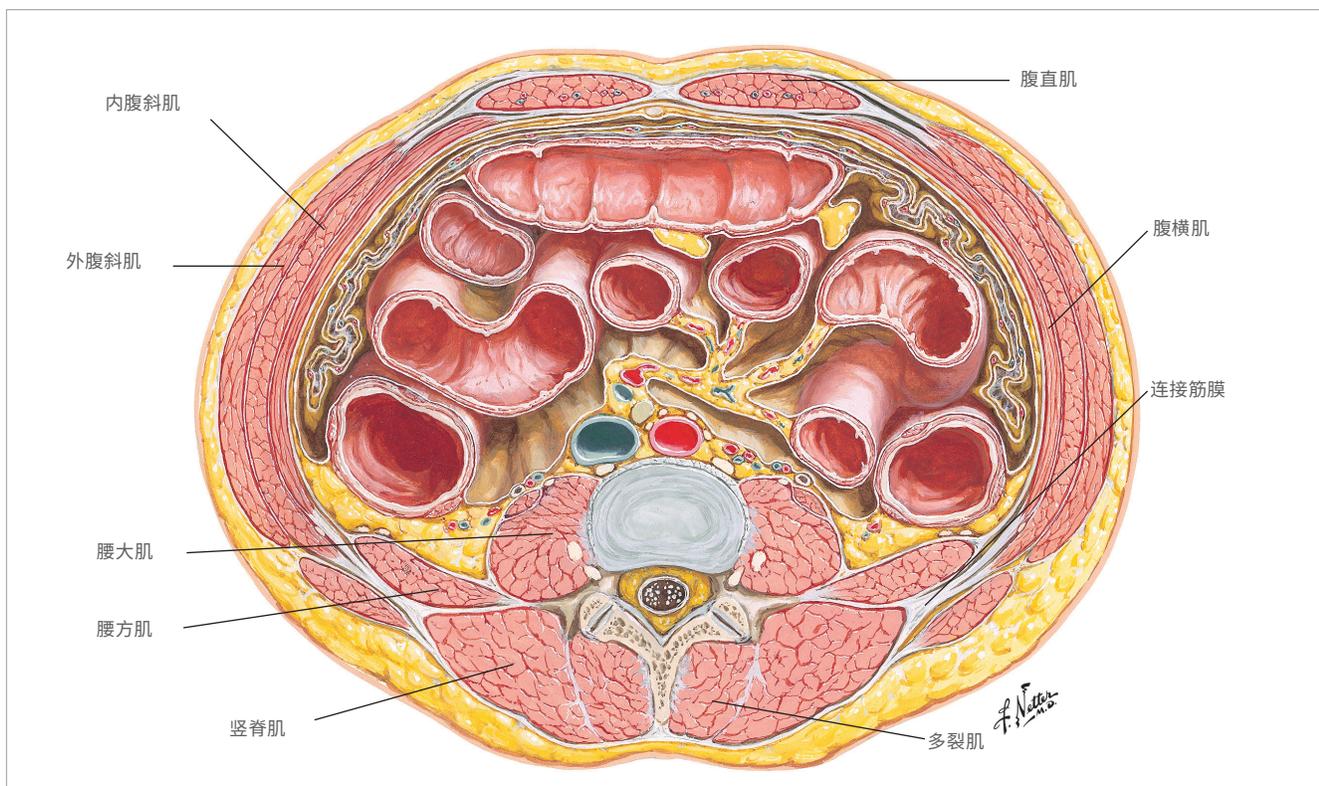
内部单元通过内部单元的所有要素之间的肌筋膜连接来稳定腰椎。肌筋膜由肌肉及其相关的筋膜组成。筋膜是结缔组织，围绕并穿透所有肌肉，并在它们与其相关关节之间建立联系。肌筋膜系统将不同肌肉的动作联系在一起，形成整合，这是全身运动所必需的协同作用。在下背部，筋膜系统称为胸腰筋膜。

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

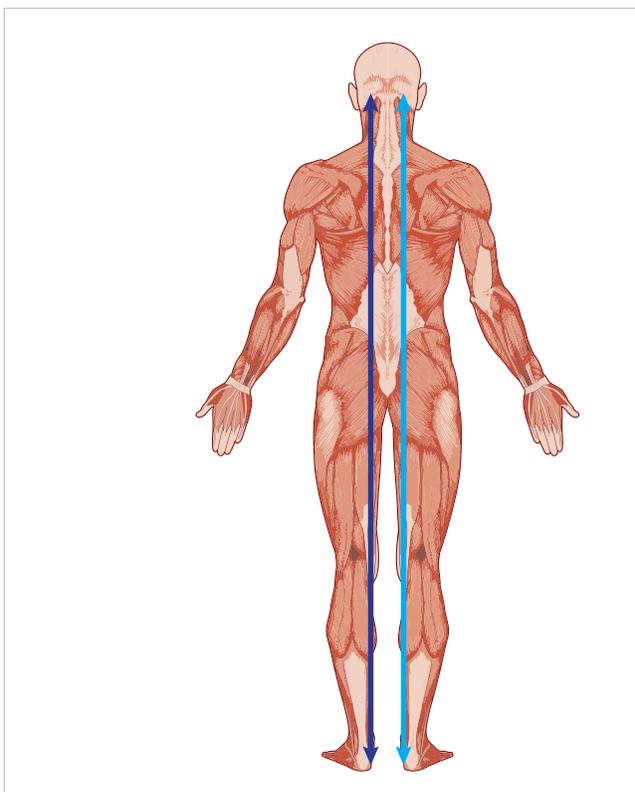
外部单元由四个子系统组成，即深度纵向系统、横向系统和前后倾斜吊索。这四个系统协同工作，以整合和协调肩带、胸部、脊柱、骨盆和股骨之间的运动。外部单元在矢状、正面和横向平面上产生运动和稳定，以产生完全平衡的三维运动。

#### 纵深系统：矢状面整合

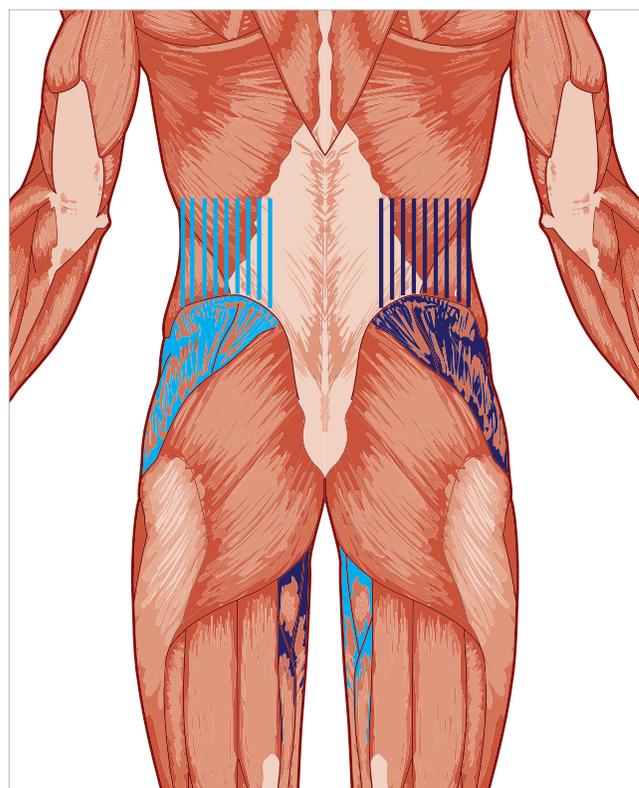
- ▶ 深部纵向系统包括竖脊肌、骶韧带、股二头肌、腓肠肌和足底筋膜。
- ▶ 它支撑身体直立抵抗重力。
- ▶ 当单侧激活时，它在双侧激活和侧向屈曲时负责脊柱伸展。
- ▶ 它与后斜肌吊索一起工作，以产生伸展和抵消前斜肌吊索，从而引发屈曲。

#### 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

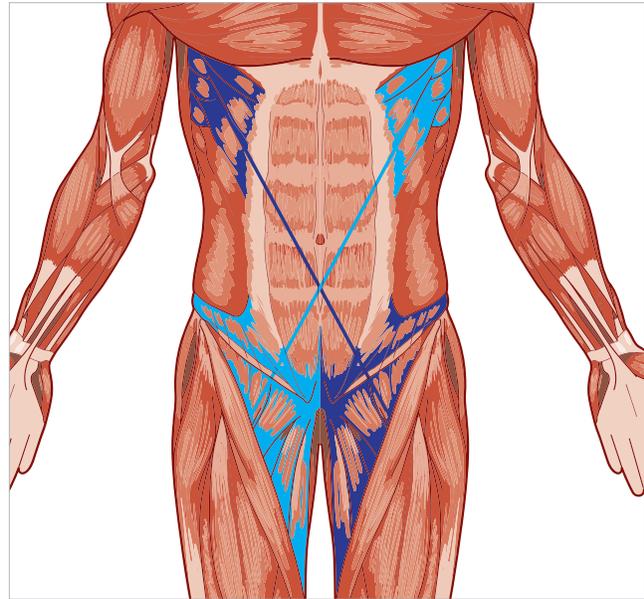
前后斜吊索 (AOS和POS) 负责整合上肢、躯干、脊柱、骨盆和下肢的全身运动, 如跑步、投掷和游泳。相对的吊索 (从左到右AOS和从右到左POS) 产生旋转, 而平行吊索 (从右到左AOS和POS) 产生侧向屈曲和肋骨平移。

### 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

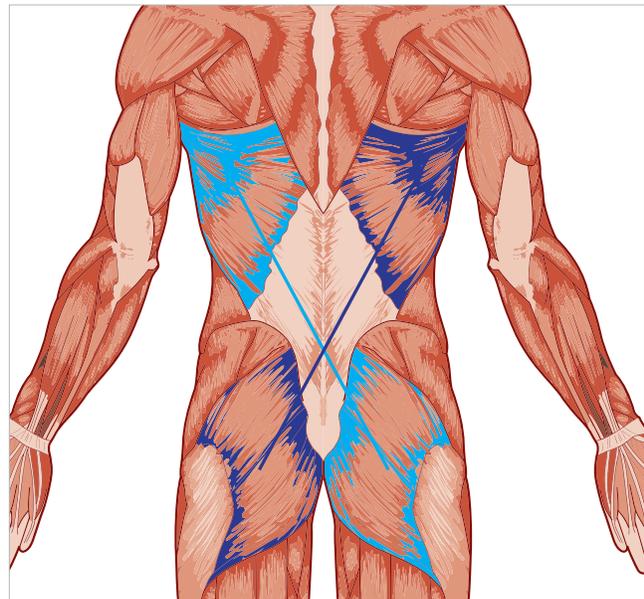
### 后倾悬吊系统

- ▶ 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

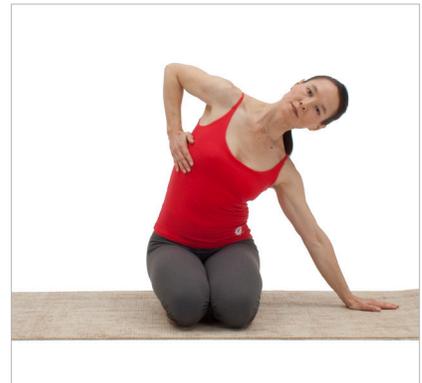
锻炼进展: 呼吸和内部激活



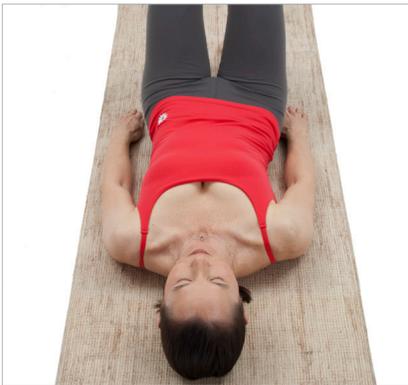
膈肌呼吸



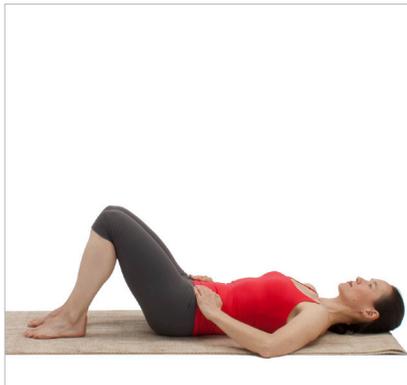
后外呼吸



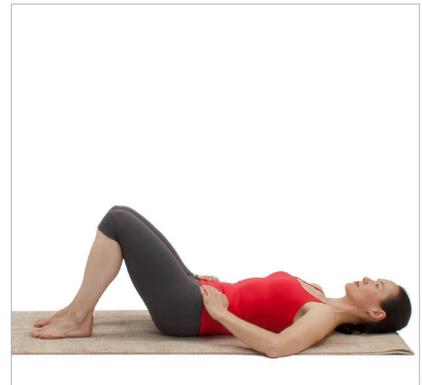
肺部呼吸



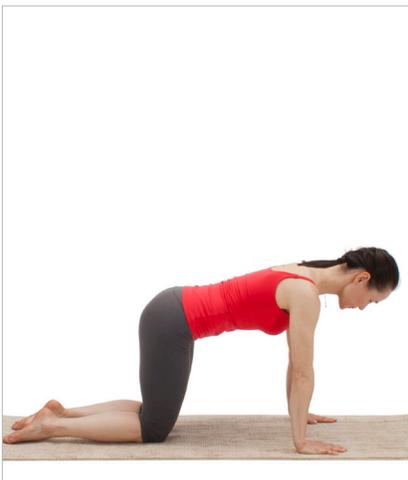
Pelvic Clock (骨盆时钟)



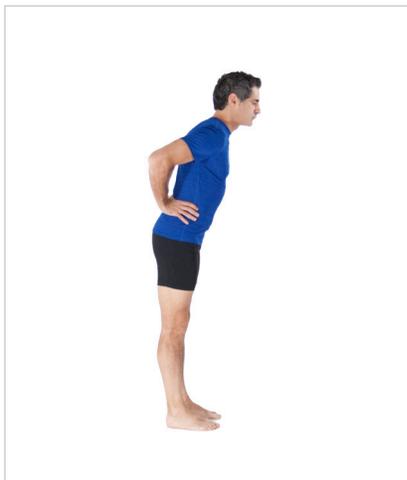
指尖腹部



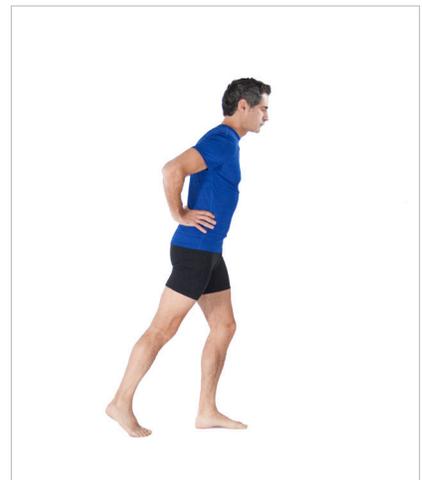
盆底活化



腹部朝下四肢着地



站姿多裂肌



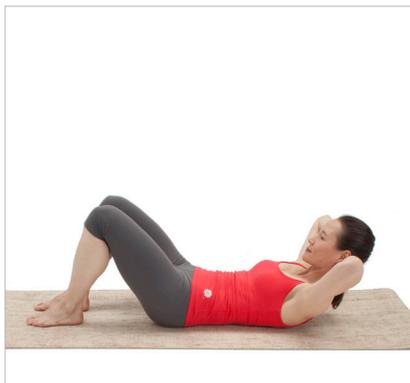
站姿多裂肌 单腿

运动进展: 腹部和腰椎骨盆稳定

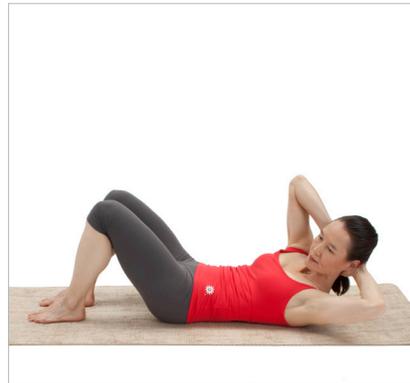
---



行进ing (踏步)



Abdominal Curl (卷腹)



斜腹部卷曲



Opposite Arm and Leg Reach (相反手臂和腿伸展)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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)



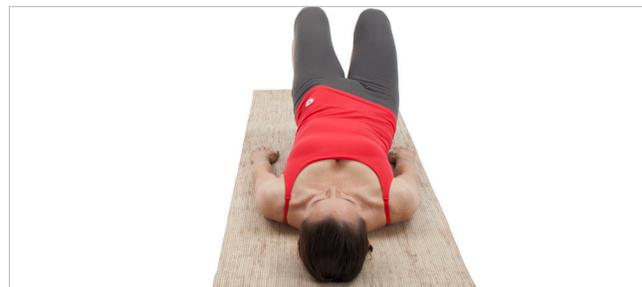
Tail Wag (摆尾)



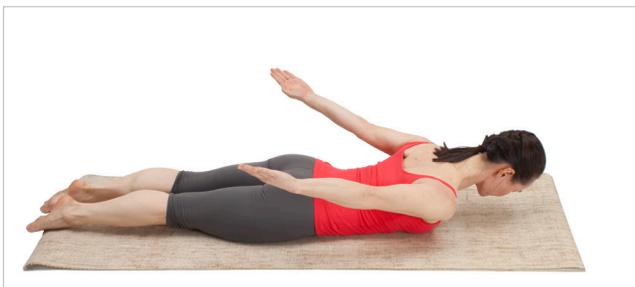
Poodle Tail (贵宾犬尾巴)



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

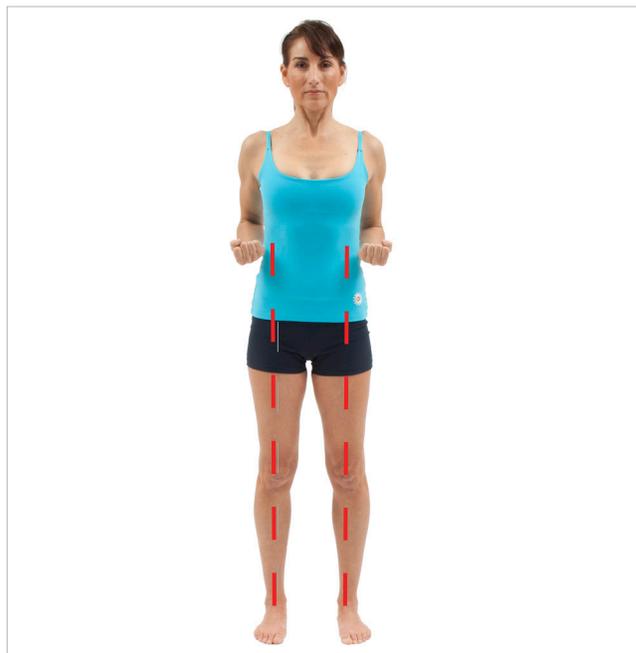
- 敏捷、平衡和协调是下半身的基本技能。

### 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



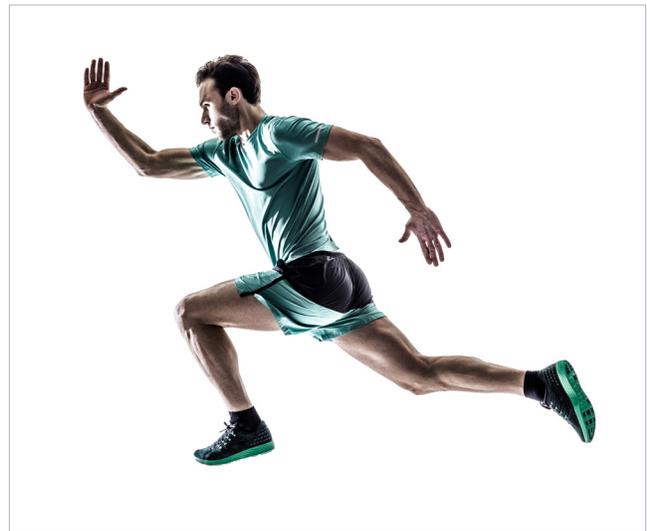
踝关节背屈

### 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

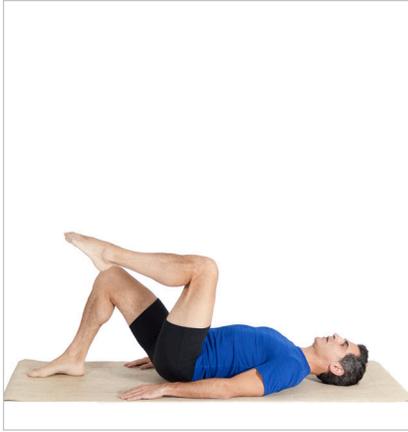


平衡

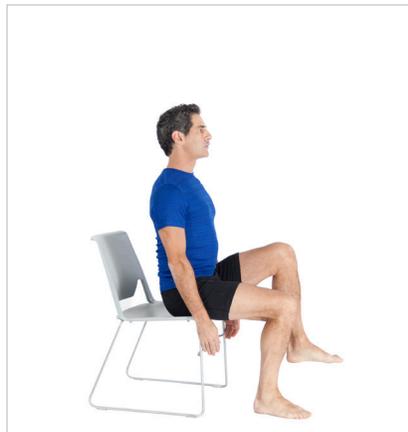


协调

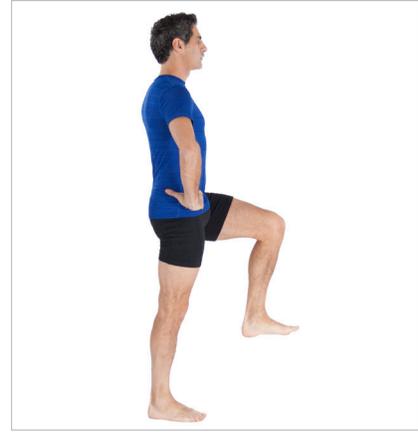
## 大于90°的髋关节屈曲



行进仰卧



行进坐姿

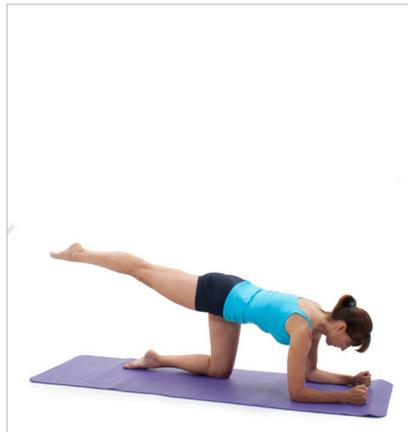


行进站姿

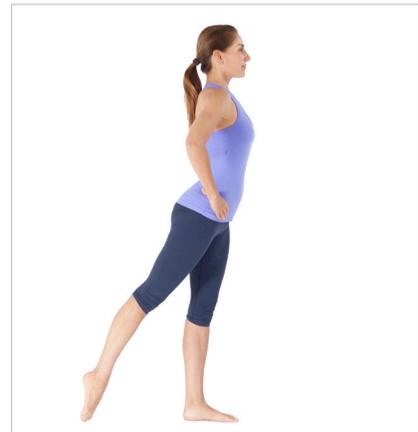
## 髋关节伸展



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

---

---

---

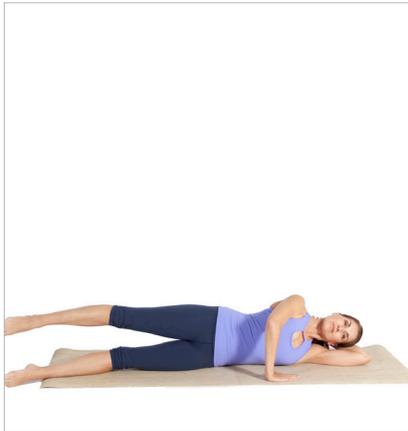
---

---

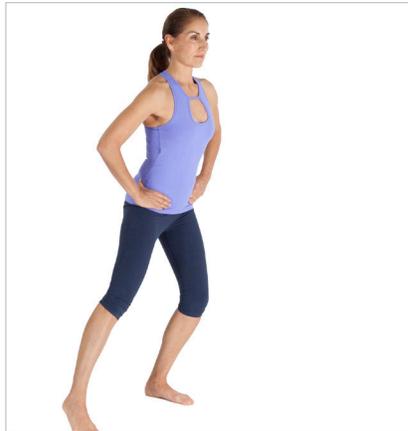
# 下半身训练

锻炼进展: 臀部外展和内收

## 髋关节外展



侧卧提腿-外展

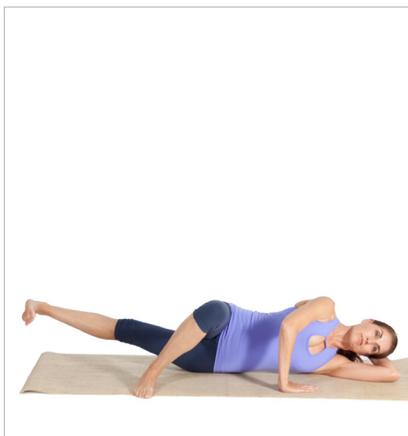


退出外展

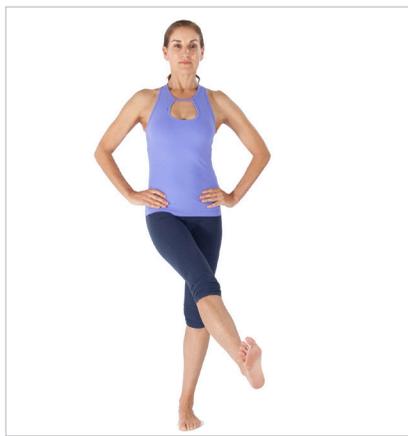


站立抬腿-外展

## 髋关节内收



侧卧提腿-内收



站立抬腿-内收



坐姿等距内收

---

---

---

---

---

---

---

---

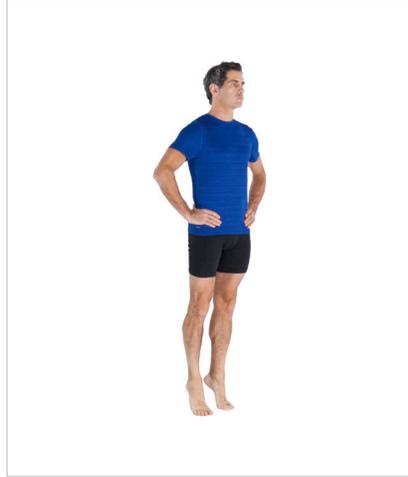
## 足部和脚踝力量



跖屈



关节背屈

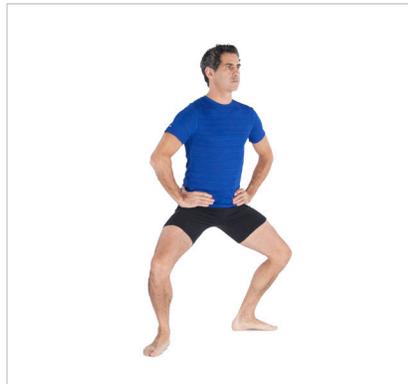


提踵

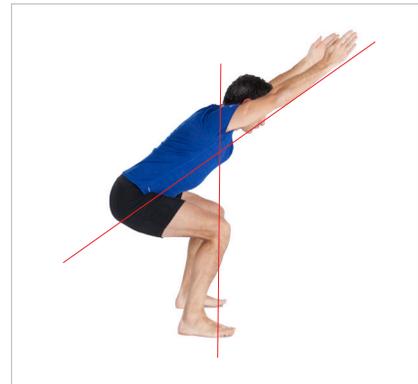
## 功能性运动



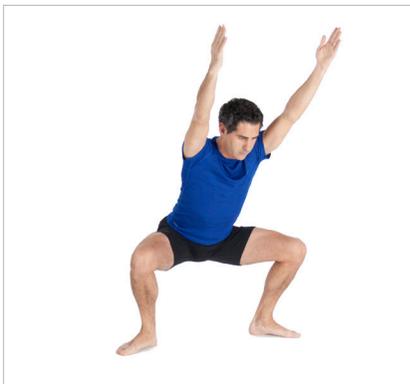
摆臂行进



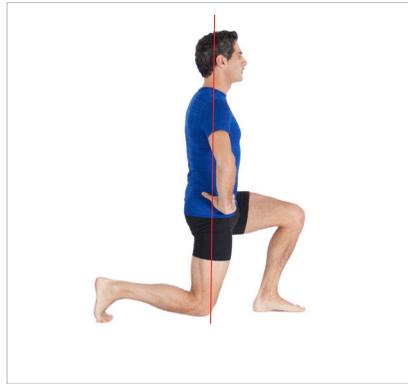
屈膝



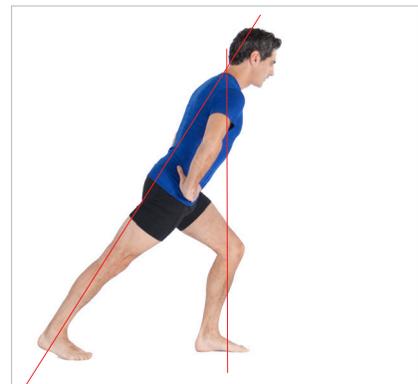
下蹲 - 窄, 平行



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。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

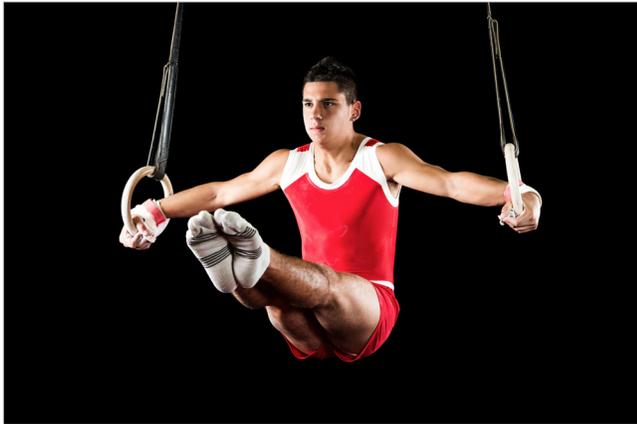
---

## 训练原则

### 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量。



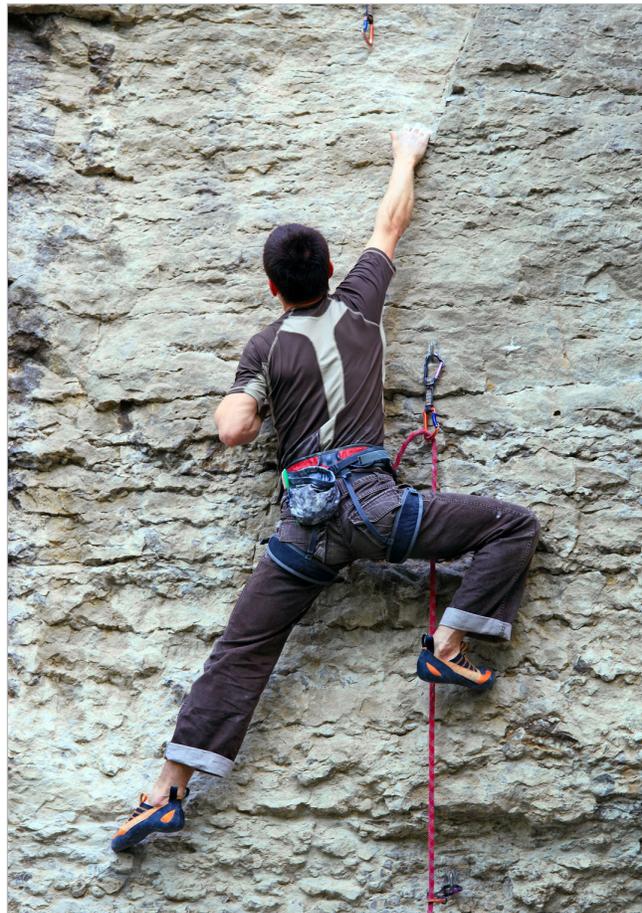
### 拉，推，提升

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

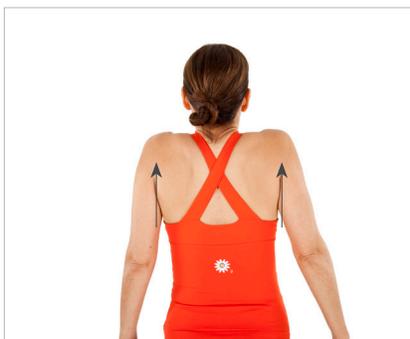
提升将肩胛骨向头部滑动，而下降则将其引向髋关节。这两个动作的平衡使肩胛骨保持在头部与胸腔下部之间的中心位置。肩胛骨降肌一般比提肌弱，也没那么活跃，因而需要更多训练才能促成平衡。

#### 肩胛骨的前伸和回缩

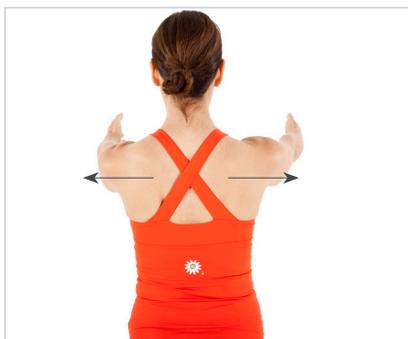
回缩将肩胛骨拉向脊椎。前伸将肩胛骨拉离脊椎并到胸腔周围。当上肢负重（如平板支撑练习）时，这些肌肉协同作用，保持肩胛骨的稳定及前伸与回缩之间的平衡。动态肩胛骨稳定性对上半身产生能量至关重要。

#### 肩胛骨向上和向下旋转

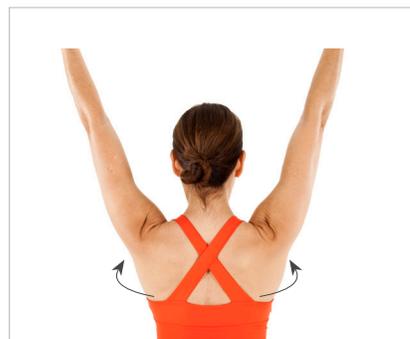
当向上旋转时，肩胛骨的旋转使踝关节向上朝向天花板倾斜，而肩胛骨的尖端围绕肋横向和向上摆动。当手臂下降时，肩胛骨向下压并向内旋转，导致肩胛骨的下端向脊柱摆动。对于每次2度的胫骨运动，外展或屈曲超过60-90度，肩胛骨向上旋转约1度。这被称为肩胛肱骨节奏。



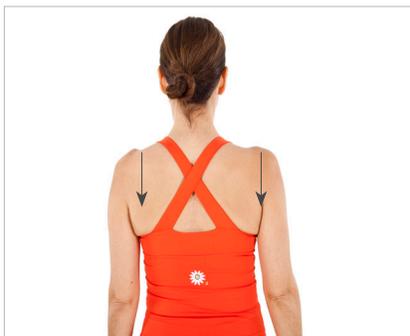
肩胛骨提升



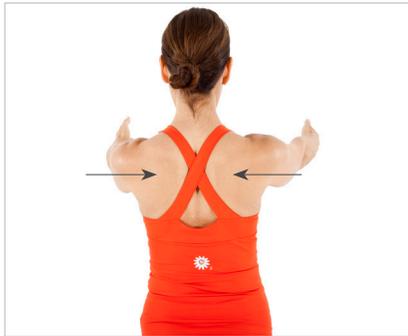
肩胛骨前伸



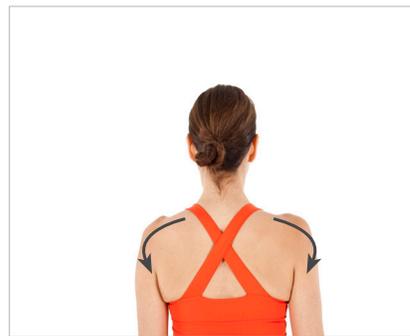
肩胛骨向上旋转



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

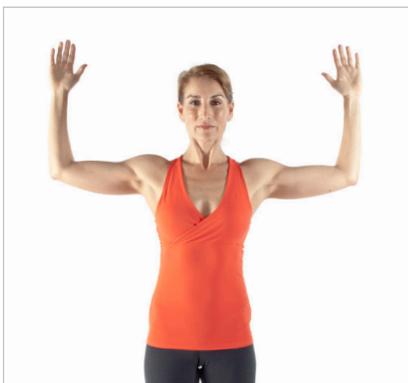
屈肌和伸肌在矢状平面使手臂前后移动。手臂一旦超过肩高，则需要肩胛骨向上旋转才能使肱骨保持移动。对于完全屈曲或直接超越头顶的屈曲，常常需要胸扩展。

### 外展和内收

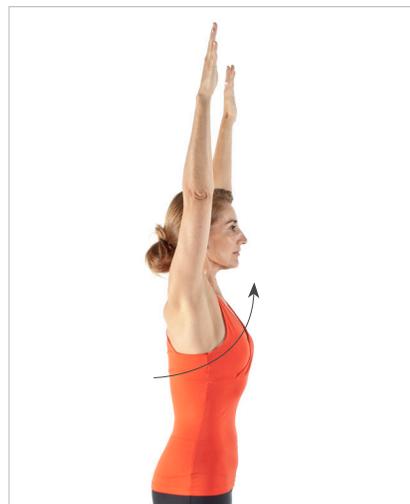
如果与屈曲或伸展配合，外展使手臂离开躯干，而内收则将手臂引至身体两侧或身体中线。手臂在外展动作中超过肩高时，再次需要向上旋转。



肩关节旋内



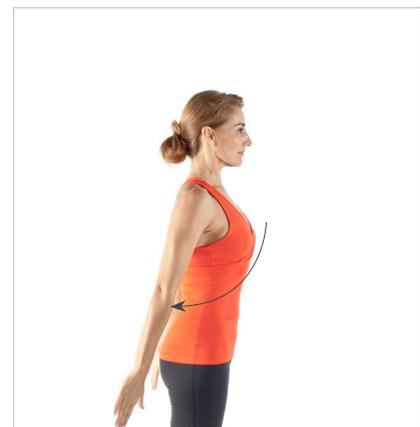
肩关节旋外



肩关节屈曲



肩关节外展和内收



肩关节伸展

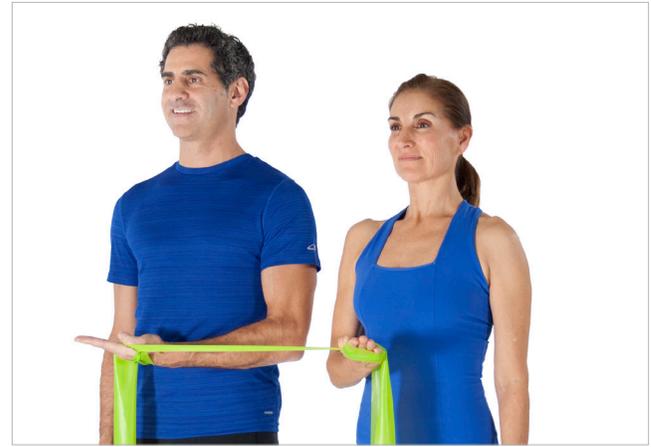
# 上半身训练

锻炼进展: 肩胛骨稳定性和肩胛骨移动性

## 肩关节的稳定性

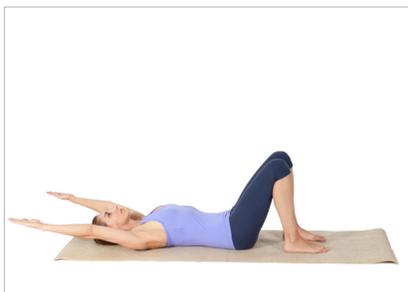


横向肩胛骨旋转



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



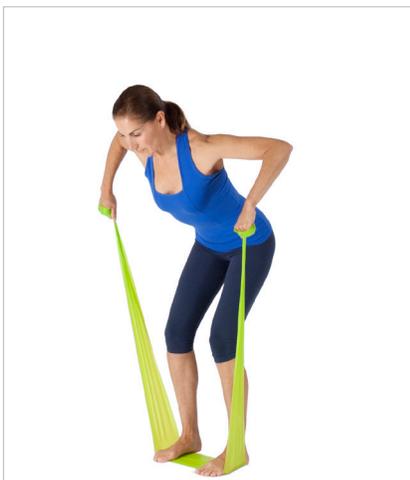
单腿提升侧平板



侧前臂平板或悬停



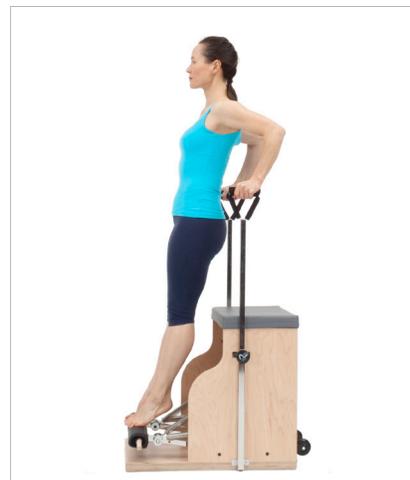
## 激活后肩



Rows (划船)



Triceps Press (三头肌推举)



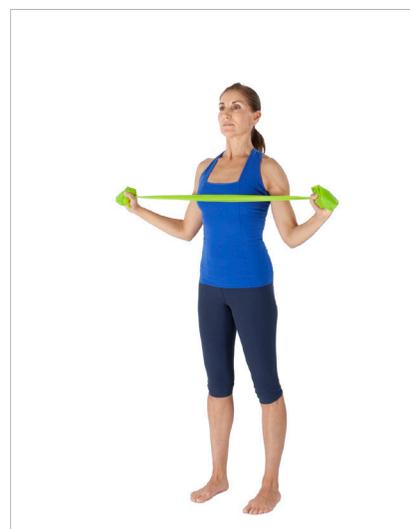
Triceps Dip (三头肌屈伸)



Lateral Press (侧压)



Overhead Press (过头推举)



Pulling Down (下拉)

---

---

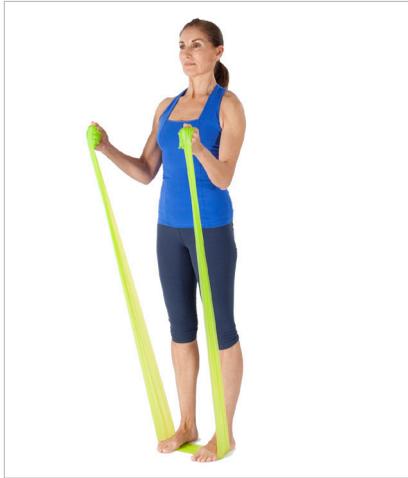
---

---

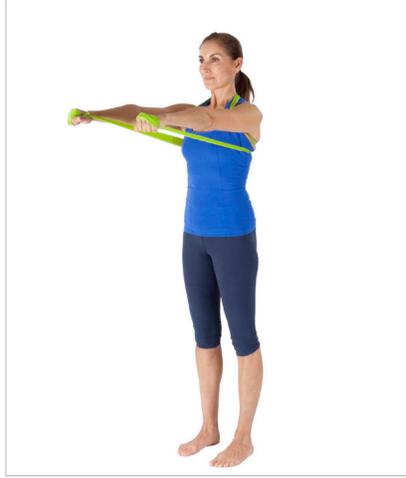
# 上半身训练

锻炼进展: 功能性上半身运动

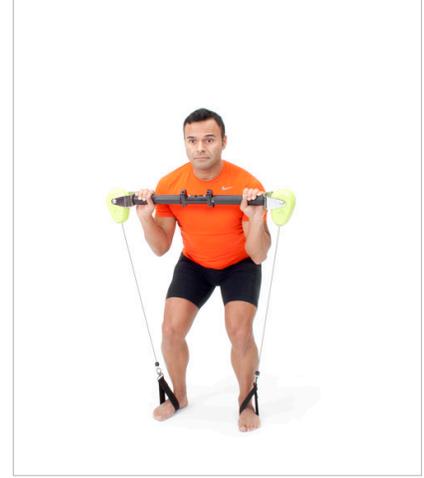
## 激活前肩



二头肌弯举



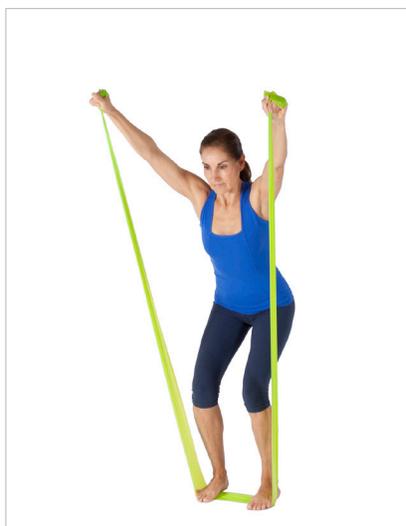
Chest Press (胸部推举)



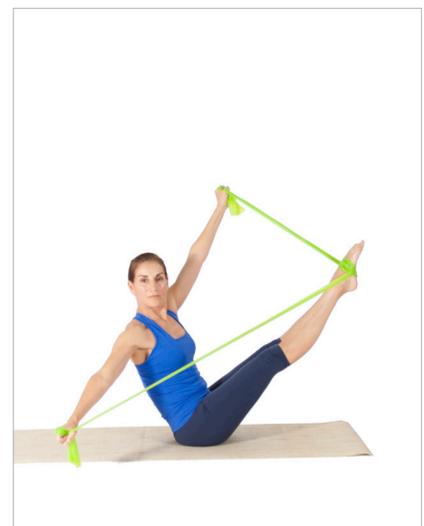
提升



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。

### 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。

### 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。

### 静态伸展

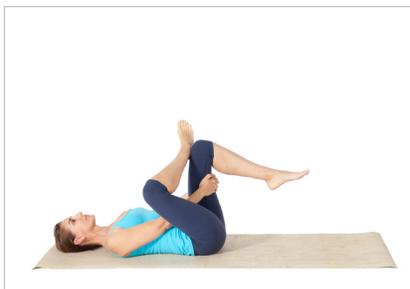
静态伸展是一种被广泛使用、接受的伸展形式。伸展保持一定的时间，通常为30 - 45秒或更长时间。若要改善柔韧性，美国运动医学院建议重复练习2至4次，总计60秒。目前，人们认为，静态伸展通过使受体不对张力产生反应克服伸展反射。这转而又使肌肉能够处理更多的力量。



# 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



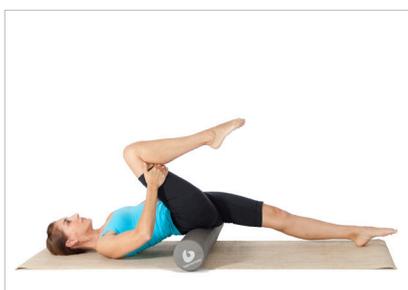
腘绳肌



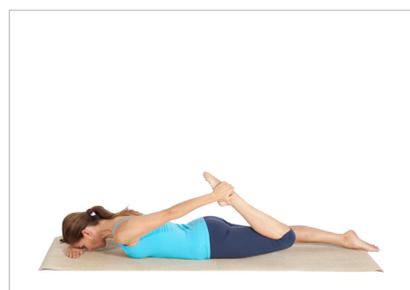
外展肌/侧腿



内收肌



髋屈肌



四头肌

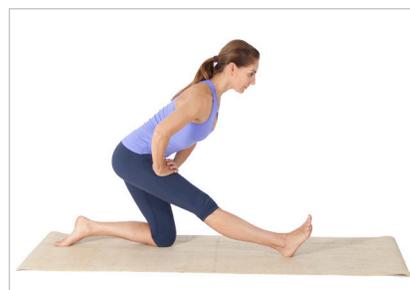
## 跪姿和坐姿拉伸



髋屈肌



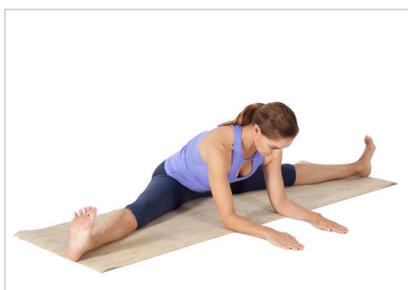
四头肌



腘绳肌



外展肌/侧腿

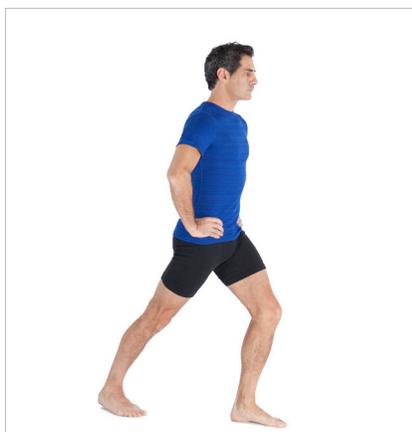


内收肌

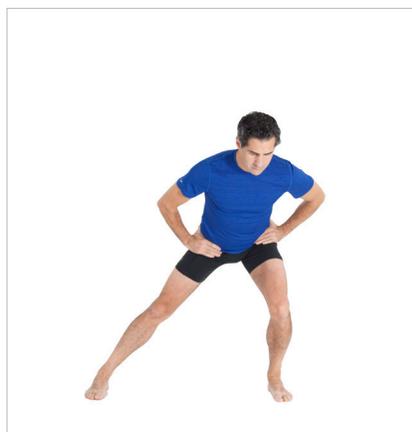


髋侧旋转肌

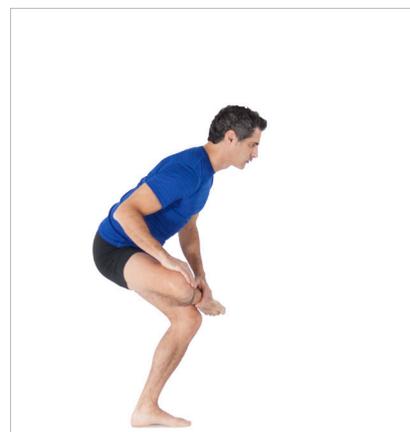
## 站立伸展



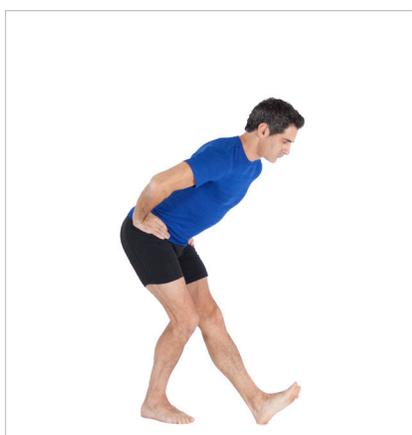
髂屈肌



内收肌



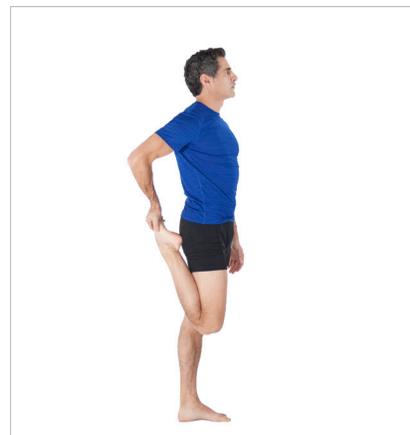
髋侧旋转肌



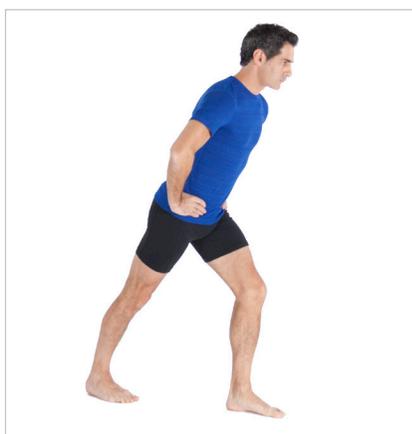
腓绳肌



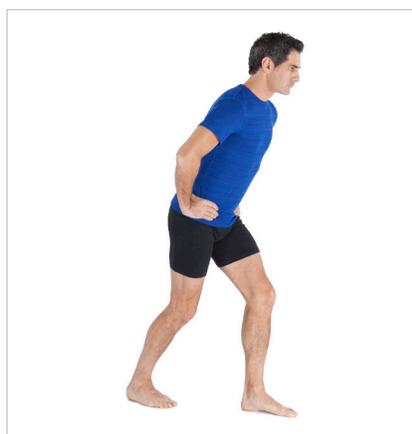
外展肌/侧身



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

---

---

---

---

---

---

---

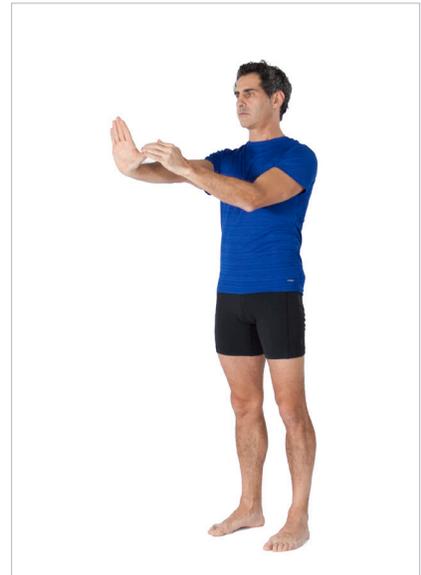
---



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

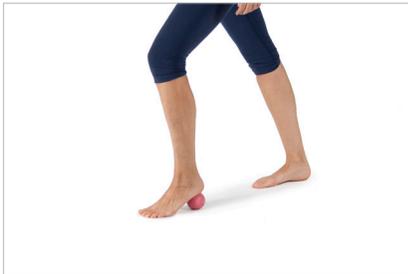


Flip Flops (人字拖)



Angels in the Snow (雪中天使)

## 脚的肌筋膜释放



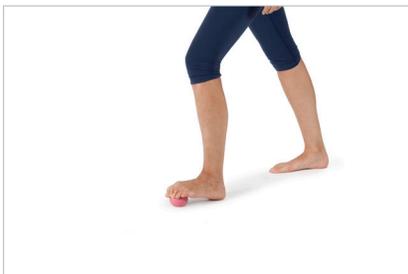
Heel Release (脚跟释放)



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)



腘绳肌 - 双腿



腘绳肌 - 单腿



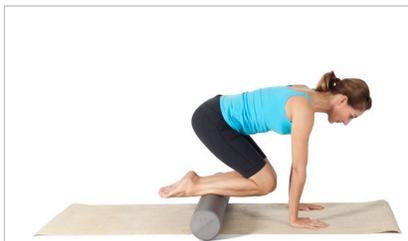
小腿 - 臀部向下



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