

<<普拉提解剖学>>

图书基本信息

## &lt;&lt;普拉提解剖学&gt;&gt;

## 内容概要

约瑟夫·普拉提于1880年出生于德国邻近杜塞尔多夫的门兴格拉德巴赫。他从小就瘦弱多病，早年饱受佝偻病、哮喘和风湿热等疾病的折磨。为改善自己的健康状况，普拉提致力于开创一套系统化的运动方式。他先后练习过拳击、体操、滑雪和自卫术，并因此改善了体形，肌肉轮廓清晰可见，甚至作起了解剖学图片中的模特。

1912年，普拉提移居英国，开始了他拳击手和防身术教员的生涯。然而，1914年一战爆发，他和其他同在英国的德国公民被拘押在兰开斯特的集中营，之后又被遣送到曼岛。

这期间他将自己独特的健身方式教授给其他营友，同时为那些战乱中的伤员设计了一套康复训练模式。

战争结束后，普拉提于1919年返回德国，并开始协助汉堡军警进行防身术和身体素质的训练。正是在这时他遇到了为舞者进行动作分析的鲁道夫·拉班。

拉班专为健身行业研发训练项目，普拉提便与他合作继续钻研自己的运动方法。但由于对合作前景的失望，他决定与德国军队解除合作关系，去往美国。

1926年，在去往美国的途中，45岁的普拉提遇见了他后来的妻子克拉拉。在纽约第八大道的一栋办公楼里，普拉提夫妇设立了一个工作室。它的周围是几间舞蹈工作室，与舞蹈世界的近距离接触使得普拉提运动关注人体损伤后的康复与调整和舞蹈动作的训练。

在人生的这一阶段，普拉提发展建立了一套独有的运动训练的方法，并将其命名为“控制学”。要学习此套训练方法需有学徒资格，并且一旦经授权成为学徒，便可开办自己的学校，可以引入自己的理念，通过自己的途径将其发展壮大。

时至今日，约瑟夫·普拉提给后人留下的最大财富仍然是他的经典训练方法。他的方法通过学员自己成立工作室而得以不断传播，同时每个教练又融合进了自己的理念，将其发展并传承至今。

《普拉提解剖学》通过对普拉提运动体系全过程所应用的呼吸方法、动作及目标的阐述，详细介绍了这一经典的训练体系。

致力于约瑟夫-普拉提训练方法资格认定和授权的专业协会——普拉提训练法协会曾指出：“普拉提练习是一种注重姿态对称性、呼吸控制、腹部力量，以及脊柱、骨盆与肩部的稳定性、肌肉柔韧性和关节灵活性的身体练习方法，它通过以所有关节的全范围活动代替单独肌肉群的活动来使其加强，也就是使四肢与躯干融为一体的一种全身活动方式。

”普拉提训练法协会进一步指出：“如今，正如约瑟夫所希望的，普拉提训练法的原则已经被广泛接受，并普遍运用于各种形式的身体锻炼、竞技体育及日常活动中。

”如上所述，通过运用清晰明确的运动模式，普拉提训练法已经发展成为一种调整身心的运动疗法。

在普拉提训练中，重要的是质量，而不是数量。

普拉提训练法是由对自己身体进行控制的练习与特定的呼吸模式结合而形成的一系列动作组成。

《普拉提解剖学》所阐述的整套垫上普拉提动作涉及到每一个肌肉群，同时它强调肌肉有序地参与进来是练习得以循序渐进的关键。

普拉提训练法的原则应贯穿于每一个练习步骤。

<<普拉提解剖学>>

作者简介

作者：（美国）保罗·马赛 译者：刘晔 郭娜娜

<<普拉提解剖学>>

书籍目录

简介 第一章普拉提训练法简介 普拉提训练法的原则 普拉提训练法的相关概念及基本原理 呼吸 第二章  
姿态和动作评估 姿态 姿态类型 姿态评估 动作评估 四点支撑 练习过程中的身体形态 第三章普拉提训  
练法的应用 肌肉平衡 肌肉失衡 动作学习的阶段性 动作控制技巧：稳定性，协调性 柔韧性 肌肉力量  
普拉提训练计划 第四章普拉提经典动作 普拉提经典动作 普拉提运动术语汇总 身体的肌肉群 不同的动  
作中所涉及的主要肌群 参考文献 普拉提练习索引

## &lt;&lt;普拉提解剖学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：呼气呼气时，膈肌和参与吸气的肌肉放松，横膈上升，胸廓回落。肋间内肌的收缩和肺组织 / 胸腔容积的缩小使此过程增强。

强制性呼气是由腹（外斜）肌和其他参与呼吸的肌肉的收缩来完成的。

每个普拉提练习都有一个特定的呼吸模式。

呼吸法是一种技能，与运动协调的呼吸需经练习来实现。

教学中一般强调在需用力时呼气（通常伴有屈体动作），回位时吸气（通常伴有脊柱伸展动作）。

呼吸需自然，要避免强行呼气。

（约瑟夫·普拉提在其最初的著作中主张强制呼气，但后来发现这种呼吸方式会导致腹外斜肌的过早介入或过度介入，从而导致脊柱稳定性改变。

）普拉提训练法中正确的呼吸方式是横向胸式呼吸，呼吸要随着胸廓的扩张加长加深，并力求最大容量的吸气，然后再将气体由肺中充分排出（不要强制）。

呼吸肌不是独立工作的，其与胸廓与脊柱才睫，从而在姿态控制中起重要作用。

参与呼吸的肌肉 1. 膈肌 膈肌是主要的呼吸肌。

膈肌收缩会引起横膈下降，从而使胸腔全方位扩展（向上、向下、向两侧）。

膈肌通过增加腹内压来保持躯干稳定性，它协同腹横肌来控制躯干的运动，并在运动过程中，尤其是涉及肢体末端的运动中，加强呼吸。

2. 肋间肌 这些小的肌肉群负责吸气时胸廓的横向扩张和肋骨稳定性的保持。

它和腹内外斜肌有着密切的解剖学联系，进而与主动吸气密切相关。

3. 腹肌 这是参与主动呼吸的主要肌群，这些肌肉可改变腹内压，从而协助排空肺内气体并转换由膈肌运动产生的压力。

注意：腹内压是指在躯干内，即由横膈、骨盆底部和腹壁构成的体腔里产生的压力。

腹内压越大，躯干和骨盆就越稳定。

但并不提倡利用增加腹内压来维持稳定性，因其会对血液循环和血压产生不利影响，故这是很有限的作用方式。

4. 盆底肌肉 这是一个肌肉和软组织的集合群，它构成了腹腔的基底。

它们在维持腹内压和保持呼吸过程的稳定转换方面发挥着作用。

在正确的呼吸过程中还有其它的肌群与主要呼吸肌一起工作，但它们在完成费力的动作或练习中姿势发生改变时才得到激活。

它们的参与可以稳定身体某些部分从而加强呼吸运动。

斜角肌因固定了第一和第二肋骨而对深度吸气有所裨益，它还在依靠腹肌收缩的呼气过程中维系它们。

如果脊柱颈段保持稳定，在呼吸由浅入深的过程中，胸锁乳突肌会提升胸骨，增加胸腔的纵向尺度。

如果肩胛骨得以稳定，前锯肌能协助吸气从而横向扩张胸廓。

## <<普拉提解剖学>>

### 编辑推荐

《普拉提解剖学》通过对普拉提运动体系全过程所应用的呼吸方法、动作及目标的阐述，详细介绍了这一经典的训练体系。

约瑟夫·普拉提于1880年出生于德国邻近杜塞尔多夫的门兴格拉德巴赫。他从小就瘦弱多病，早年饱受佝偻病、哮喘和风湿热等疾病的折磨。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>