

浅析普拉提运动对人体健康的功效

前言

随着“健康中国”战略的深入实施，人民的健康问题已经成为党和政府关心的重要问题，而强化公共卫生能力、提升健康服务质量成为了“健康中国”建设的重中之重。自2020年以来，国家先后出台了《关于推动体医融合发展的实施意见》以及《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》，强调要通过体医融合、体教融合的发展，来提升国民的身心健康。在当前的特殊背景下，通过健身运动提高身体素质、预防疾病的观点已经深入人心，居家锻炼成为了主要的方式。普拉提作为一种兼顾东西方运动理念且强调呼吸、控制的运动模式，具有安全可靠、简便易行的优势，非常适合老中青各年龄段的群众居家开展进行。

关键词

普拉提；体育训练学；康复学

1 普拉提运动简介

普拉提运动原名控制学（Contrology），后来以创始人约瑟夫·普拉提（Joseph H. Pilates）之名而被重新命名为普拉提（Pilates）。普拉提是一种兼具运动和康复治疗功能，可与其他运动模式如瑜伽、舞蹈相结合的一种运动体系，普拉提强调意识、呼吸、专注、核心区、控制、肌肉均衡发展原则，是一种具有科学性的训练体系。

关于普拉提的具体应用有很多，本文将从医疗康复学、体态矫正外科学和体育训练学三个方面来分析普拉提的应用与功效，探讨普拉提对人体健康的益处。

2 普拉提的重要应用

2.1 在医疗康复中的应用

关于普拉提在医学方面的应用，可以从普拉提运动发展的历史说起，这项运动的创始人约瑟夫·普拉提本人从小就患有呼吸道哮喘、佝偻、热风湿等疾病，他通过融合普拉提和多种运动方式，不断锻炼，最终克服了这些疾病。1918年，他通过普拉提训练带领集中营的伙伴对抗了当时肆虐全球的大流感，也曾在军营里利用弹簧加床的办法帮助许多战后负伤的士兵康复，由此看来，普拉提作为一种医用疗法已

有较长的历史。

如今，普拉提作为一种运动疗法，为一些疾病的治疗提供了新的思路和方法。普拉提已经应用于一些脊柱疼痛综合征疾病的辅助治疗，如慢性下腰痛的治疗，孟曼曼曾用悬吊训练法结合普拉提运动来帮助治疗腰椎疼痛^[1]，悬吊训练法可以恢复多裂肌、腹横肌等核心肌群的协调控制能力和力量，而普拉提可以进一步增强局部肌肉与整体肌肉之间的相互作用，激活身体的深层核心力量，从而降低腰椎关节系统所承受的力，使得脊柱、骨盆保持中立位，并降低腰椎对疼痛感觉的刺激，缓解疼痛。李美英也通过实验发现，施罗斯与普拉提的叠加训练对于脊柱侧弯患者的康复效果更为显著^[2]。

普拉提之能够缓解腰颈椎病情，原因在于普拉提训练可以增强人体核心肌群的力量，端正脊柱到骨盆下肢关节的正确排列，避免关节代偿，从而改善腰椎功能。另外，普拉提也可以改善心血管系统的功能，因为普拉提作为一种有氧运动，通过由内向外地改善机体的平衡和稳定性来增强肌肉力量，这使得关节活动加大幅度。同时，普拉提可以通过有氧运动式的呼吸帮助锻炼人的生理与心理，改善睡眠质量，从而控制血糖水平，也可以起到缓解某些糖尿病患者的病痛以及降低心血管疾病风险的作用。

2.2 孕期普拉提

研究表明,适量的中等强度运动对孕妇有利,普拉提的本身具有温顺、平和、科学安全的特点,普拉提领域也已经出现一种专门为孕妇设计的健身方式,即孕期普拉提。在孕前进行普拉提训练可以有效地增强产妇的四肢及核心力量,稳定其身体的平衡、预防摔倒,并且可以减轻心理压力,舒缓孕期的不适症状。由于普拉提训练重视侧腔呼吸,这种口鼻喉的呼吸方式有助于加强腹肌、膈肌、盆底肌的收缩力量,同时也会增强产妇对下肢各肌群的发力感觉,因此可以提高孕妇的自然生产率、缩短产程^[3]。不仅如此,普拉提也是产后恢复的有效方式,科学地进行普拉提运动可以增强腹肌、盆底肌的功能,降低背痛、尿失禁的风险,也可以修复产妇在孕期出现的盆底肌松弛、腹肌分离的症状,调整孕妇产后焦虑等不良情绪。

2.3 矫正不良体态、美化形体

一直以来,党和国家都高度重视青少年的健康,而当今青少年的不良体态问题日益突出。除肥胖外,不良的体态、不端正的下肢排列如圆肩、高低肩、骨盆倾斜、O型腿等问题已经越来越普遍。在青少年的体态问题中,O型腿、高低肩、骨盆倾斜的体态问题最为普遍。如O型腿,也被称作“膝内翻”,症状表现为:两下肢自然伸直会站立时,两足内踝能想碰而两膝不能靠拢。产生原因可分为先天遗传、后天的营养不良以及长期不良习惯导致骨盆、髋关节、膝关节处于不平衡状态、下肢处于不正常的排列状态。而通过普拉提训练可以有效提高身体柔韧性、协调骨骼,在发展背、膝、臀的肌肉力量的同时也能很好地放松肌肉筋膜、平衡身体肌肉,尤其是放松大腿内侧肌肉的紧张程度,从而达到矫正O型腿的目的。

关于普拉提对圆肩、高低肩的调整帮助,纪文清探究了普拉提对上交叉综合征的影响^[4],他们的研究发现,对实验对象进行普拉提训练的干预,不仅可以轻微控制体重,还可以明显改善上交叉综合征中的头牵引度数、肩胛骨内侧缘离脊柱的距离,缓解翼状肩胛、圆肩含胸的症状。普拉提运动的一些初级垫上运动如婴儿式、双臂外旋、风车式美人鱼都能够安全有效地对肩部、脊柱等肌肉进行伸展调节,放松长期因为不良习惯导致的肌肉僵硬,有效地将身体内部肌肉连成一个整体,改善身体不平衡的状态。再通过一些进阶训练如反向伸展、天鹅下潜、反向卷腹、滚球式、侧向屈体、脊椎扭转,进一步增强肩、腰腹、核心的力量,强化初级普拉提对身体姿态的调整。

骨盆是人体的中心,是脊柱的底座,很多的躯干和下肢主要的肌肉群都与骨盆相连,骨盆的灵活性和稳定性直接影响着人体在日常生活的动作表现。而骨盆倾斜如骨盆前倾、“假翘臀”等问题在青年女性群体中十分常见,长时间的久坐、不良的生活习惯如单肩背包、二郎腿都是导致骨盆中骶髂关节位移进而骨盆不正的主要原因。普拉提运动强调在训练过程中保持脊柱、骨盆中立位,也设计了许多可以很好地改善骨盆、腰椎、髋关节的灵活性的动作,如蚌式、骨盆时钟,这些动作可以帮助提高身体对骨盆、躯干的控制,有效端正骨盆的位置、增强骨盆的灵活性,并预防矫正骨盆倾斜的发生。

3 普拉提的健身功效

根据普拉提的理论基础以及训练原则,普拉提健身功效主要包括三个方面。首先,普拉提强调中心区的原则,将核心概念贯穿普拉提训练的始终。在训练前充分激活核心,可以构建稳定的运动链,帮助运动员提高技术动作定型与身体维持平衡。而在普拉提的训练过程中,要求训练者有意识的收缩核心肌群,在完成的动作的过程中始终维持并稳定核心肌群的紧张。其次,是普拉提的控制原则,控制原则指的是身体对执行动作过程所做出的调控,例如,在足球运动中,一次高质量的传球要求准度、力度、角度,就能很好地体现运动员对于腿部肌肉的控制,从摆腿的幅度、频率快慢、击球的角度都可以体现运动员对于肌肉的控制和运用的能力。

普拉提作为一种强调控制的运动,强调带着意识进行训练,注重对呼吸的控制,精准募集肌肉,加强运动神经的可塑性,能够很好地提高人体对身体的控制。此外,普拉提本身是一种功能性训练,具有康复治疗、预防运动损伤的功能。运动员在有伤病的情况下,通过有针对性的普拉提康复训练,不仅可以康复伤者的相关肌肉并强化关节,还能让他们已有的训练体能、表现得以保持,不会完全脱训导致各素质的损失。人体多数的拉伤是由于身体不稳定缺乏核心力量,通过普拉提进行核心力量的训练有助于减少和预防运动损伤的发生。

不仅如此,普拉提的训练原理之一是中轴与四肢的延伸,中轴延伸是指让身体在一个理想的排列位置,这样可以提升活动度和动作的效率,而四肢延伸的意义在于减少与躯干连接的关节的压力,增加关节的空间,使其不易产生关节的超伸。在训练前进行普拉提的核心激活、四肢肌肉调动的训练也可以很好地降低肌肉粘滞性提高肌肉的伸展性,如此

也可以预防运动损伤的发生。

普拉提是一种康复功能性训练方法,适用于儿童、青少年、中老年人群,具有很强的包容性,同时普拉提也可以根据不同训练人群的状况、目标设计出不同的训练方法,关于普拉提的健身功效,也可以根据练习人群的不同进行讨论。对于一般人群(办公一族、学生)来说,长期进行普拉提训练,可以改善呼吸系统功能,提高身体素质,如力量、柔韧、协调、速度、灵敏和耐力等,并使得肌肉组织和骨关节处于良好的状态。普拉提本身也是一项强调呼吸、核心稳定的有氧运动,可以有效地达到塑性减肥、瘦身纤体的目的。而对于一些体育专业方面人士如舞蹈家、职业运动员,普拉提可以增强表演类项目的表现力,提高竞技类项目运动员的竞技能力。早在二十世纪30年代,很多芭蕾舞演员就将普拉提作为自己训练的方法,因为舞蹈演员需要强健有力但却柔韧、线条优美流畅的肌肉,这可以通过普拉提训练得到。目前国内的学者也就普拉提作为运动员日常训练的补充进行研究,发现将普拉提作为运动项目训练的补充,对于提高运动员的核心稳定性、动作稳定性进而提高运动表现有显著作用。

4 结语

作为一种新兴发展的运动体系,普拉提对于慢性腰背部疼痛具有一定的治疗作用,也可以很好地改善心血管的功能。孕期普拉提对于孕妇的产前预防、产后康复也具有积极作用,可以提高孕妇的自然分娩率并帮助产后康复。普拉提还可以改善一些普遍的体态问题,如O型腿、圆肩骨盆倾斜,更可以增强人体的核心力量,端正人体从脊柱到腰椎、肩颈以及骨盆到脚踝的正确排列,并且在增强肌肉力量的同时,也可以放松筋膜、僵硬的肌肉,减少关节代偿,矫正不端的体态。因此,普拉提作为一种强调肌肉均衡发展、注重呼吸的运动,既可以增强人体的各方面素质、提高运动表现并预防伤病的发生,也可以很好地作为运动康复的治疗手段,无论是对普通人群还是专业运动人士都具有很高的价值。普拉提运动在医疗康复、体态矫正等方面对人体的健康都有不同的益处,我们应该进一步推广、普及这项运动,加快对普拉提专业人士的培养,加深对普拉提科学应用发展的研究。

文/张定彬 (福建师范大学体育科学学院,福建福州 350000)

作者简介:张定彬,男,福建龙岩人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 孟曼曼,罗人彰.悬吊训练法结合普拉提运动对慢性下腰痛患者核心力量的效果分析[J].按摩与康复医学,2022,13(4):18-20.
- [2] 李美英.普拉提结合施罗斯训练体系对脊柱侧弯的康复效果研究[J].福建体育科技,2018,37(3):44-46.
- [3] 屈勤芳,张蓓蓓,张洁.普拉提联合凯格尔盆底康复训练对产后盆底肌功能及性功能的影响[J].中国性科学,2022,31(1):121-124.
- [4] 纪文清,孙媛.普拉提训练对健身爱好者上交叉综合症影响的实验研究[J].唐山师范学院学报,2018,40(6):109-112+141.
- [5] 约瑟夫·休波斯特·普拉提.以普拉提重返生活&你的健康[M].吴振巍译.北京:北京理工大学出版社,2020.
- [6] 李美英.大学普拉提基础理论与训练[M].福州:福建教育出版社,2021.