

普拉提专项理论考试复习资料

1. 普拉提运动的英文是 Pilates，起源于德国，是以德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提命名的一种运动。也被称为（身体控制术）。尽管历史只有短短的几十年，但却是一项老少皆宜的现代运动和健身运动，最终目的是还原生活，拥有健康。

2. 普拉提的特点：

- ① 有 500 多个练习动作；
- ② 主要是还原生活化的动作姿态；
- ③ 侧重于核心力量练习；
- ④ 和瑜伽运动有很大的区别；
- ⑤ 是不区分性别练习，并且是有无器械都可以练习的体育项目；
- ⑥ 在练习时呼吸、节奏很重要。

3. 经常练习的好处：

- ① 纠正体态；
- ② 增加肌肉力量；
- ③ 提高柔韧性；
- ④ 可以减少脊椎功能退化；
- ⑤ 可以提高精神力；
- ⑥ 可以使我们的关节变的更加灵活；
- ⑦ 可以减肥；
- ⑧ 可以使我们的肌肉线条更加修长；
- ⑨ 具有一定的康复功能；
- ⑩ 能够纠正正确的身体姿势，被运动康复医学广泛采用；
- ⑪ 普拉提运动可以纠正身体的平衡，因为它是左右双侧运动。

4. 普拉提运动中的练习要求：

- ① 普拉提运动练习中尤为重要是协调性和平衡性；
- ② 普拉提运动练习中每个姿态都要求和呼吸一起协调练习；
- ③ 普拉提运动练习时需要赤足；
- ④ 普拉提运动练习注重骨骼合理的运动顺序；
- ⑤ 在练习普拉提运动时不允许穿戴坚硬的饰物；
- ⑥ 在练习普拉提运动时适合配合舒缓的背景音乐；
- ⑦ 在练习普拉提运动时适合运动装。

5. 普拉提运动与瑜伽的共同点：都设有垫上课程和器材课程；都要求赤足练习；都强调呼吸配合的重要性。

6. 普拉提运动与瑜伽的不同点：历史；还原生活化动作；强调稳定和运动顺序。

7. 普拉提练习可分为：垫上练习；器械练习；单人练习；多人练习。

8. 普拉提运动讲究相互配合的有：控制；拉伸；呼吸。

9. 普拉提运动练习时经常出现的正确动作：旋转；伸展；画圈。

10. 常见的核心训练部位有：腰部；背部；腹部。

11. 普拉提运动的练习原则：呼吸；控制；流畅；精准。

12. 普拉提运动的适合人群：运动员；长期伏案工作者；普通人；需要运动康复者。

13. 在做普拉提运动时哪些系统参与了运动：骨骼系统；肌肉系统；神经系统。

14. 普拉提运动时可以通过哪些姿态进行练习：站姿；坐姿；仰卧；俯卧。

15. 上课时的要求：不许穿戴硬的饰物；穿着运动装；上课时不许看手机；课前后洗脚保持

个人卫生。

16. 技术考试时，评价你的普拉提技术主要方面：动作的精准；呼吸的节奏；练习的部位；动作的流畅。

17. 普拉提运动中的精确指的是运动过程的顺序。

18. 本学期我们使用的普拉提练习器械主要是：普拉提圈；普拉提环。

19. 练习普拉提运动时正确的顺序有：坐起来上身脊柱保持直立身体缓慢转向左侧：~~双手快速还原~~，双手缓慢还原同时缓慢吸气。