

<<孕妇有氧保健操>>

图书基本信息

书名：<<孕妇有氧保健操>>

13位ISBN编号：9787807056348

10位ISBN编号：7807056347

出版时间：2007-11

出版时间：成都时代

作者：布琳

页数：89

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>

<<孕妇有氧保健操>>

前言

献给新世纪的美丽妈咪们！

如果一定要问女人什么时候最美？

我的回答是：怀孕的时候最美！

我愿意用“可爱”形容年轻有活力的女孩，为她们的青春和朝气蓬勃；把“韵味”送给年长有成熟味道的女人，为她们的优雅和内敛含蓄；而这“美丽”二字却一定是要送给怀孕中的准妈咪，为那盛满爱的温存和充满幸福的期待……而对于准妈咪，健康、充满活力是最高的美丽原则。

每个准妈咪只要健健康康，其实就是最漂亮的！

而要健康我觉得最关键的就在于怀孕时的运动。

“怀孕了，我们要小心再小心，保养再保养”，更有甚者说，“躺着再躺着”。

这简直是最不科学的孕期行为。

因为生产是需极大的体力支持的，你如果9个月几乎不运动，肌肉松懈毫无气力，怎么能顺利经过产程？

温和而持续的产前运动能够帮助孕妈咪控制体重，增强准妈咪在怀孕时所需的负荷力，也为产后承担起照料宝宝的重任练出好体力；能够促进母体血液循环，提高血液中氧的含量，有助于给子宫内宝宝提供充足的营养，促进胎儿的生长发育；能够降低各种妊娠反应，帮助准妈咪健康、愉悦、充满自信地度过孕期；能够帮助胎儿顺利通过产道，减轻分娩阵痛，缩短分娩时间；能够帮助妈咪产后迅速恢复身材，回复怀孕前的少女体态……总之，产前运动好处太多、太多！

当你得知自己怀孕的第一件事情就应该是跑到商店，买一个精确的电子磅秤。

就是这件法宝，可以令你一直良好地控制体重增长。

一般来说，整个孕期你只需增加9—11公斤，前4个月基本不增重，之后每周增重绝不要超过400克。

这样，几乎前8个月，你的身体都是轻盈、活动自如的，而且由于徐徐渐进地增重，皮肤不会被过度增长的脂肪拉伤而产生难看的妊娠纹。

早晚跳上磅秤，将体重记在随身日历上，可要仔细认真对待噢，身材可是美丽的关键所在啊。

在怀孕12周以后，胎盘已完全成型，而且怀孕初期的害喜状况也已缓解，从这时开始，准妈咪就可以开始做运动了！

你完全可以保留已有的锻炼习惯，如果你从未有过锻炼身体的经历，也应该因为怀孕而开始适度的锻炼，包括轻便的家务活、散步、爬楼梯、游泳、做专门的孕妇运动等都是不错的选择，准妈咪可以根据自己的喜好选择，一直坚持下去即可，如果感觉疲惫或者劳累，可以自己调节，不用勉强自己非要完成多少任务。

怀孕前十分注意饮食控制的你，一经说服便给自己找到想吃多少就吃多少的理由，那就有些不妙了。

如果你真的以为一个直径几厘米的细小胎儿有如你一般的胃口，那只怕一不留神吃上身的是过量脂肪，千辛万苦的产后锻炼也不一定能够使身材恢复如前。

<<孕妇有氧保健操>>

内容概要

《美丽俏妈咪：孕妇有氧保健操》内容包括控制体重，增强体质，为产后抱baby练出好体力；降低各种妊娠反应，帮助准妈妈健康、愉悦、充满自信地度过孕期；给子宫内的宝宝提供充足的氧气和营养，促进宝宝的生长发育；按摩、安抚胎儿，使宝宝感觉舒服、安泰，享受充满阳光的宫内生活；帮助胎儿顺利通过产道，减轻分娩阵痛，缩短分娩时间；帮助产后迅速恢复身材，回重少女般的轻盈体态.....

<<孕妇有氧保健操>>

作者简介

布琳，女子保健运动专家、亚洲妇女保健协会常务理事；美国加州BODY ARTS AND SCIENCE PILATES，国家认证普拉蒂教练；国际PILATES专业教学研究组织PMA会员；美国加州生命学院瑜伽导师认证；师承印度瑜伽大师、吉尼斯纪录保持者；2004年首届全国瑜伽大赛冠军；中国健美协会健身指导认证；中国“十大健身会所”中航健身会资深瑜伽导师；中国多家著名企业总裁私人健身教练。

<<孕妇有氧保健操>>

书籍目录

Part 1 做个阳光“孕”动的准妈妈1.准妈妈运动新知(1) 孕期运动的完美理由(2) 孕期身体变化又寸运动的影响(3) 运动将健康进行到底——陪伴胎儿健康成长,保护孕妇“日新月异”的身体2.安全理性地运动(1) 孕期三阶段运动指导(2) 妈妈“孕”动准备Part 2 快乐健身堂——美丽孕期,动起来! 1.“孕”妈咪热身篇2.保胎安产活力有氧健身操(1) 怀孕的第一阶段:第1周~第13周卧姿收缩骨盆 抬头和抬肩 卧姿提升腹部 卧姿伸展腿筋(2) 怀孕的第二阶段:第14周~第28周碰步 踩脚跟 提膝 屈膝 加臂环绕 走步推手 大步走 双侧踏步加双臂环绕 上踏板(3) 怀孕的第三阶段:第28周以后站立弯曲腿筋 后跨下蹲 伸腿 抬小腿 骨盆底运动 跪姿提升腹部 跪姿弯曲腹部 掌上压 大腿外抬 大腿内抬3.孕妈咪十月瑜伽生活馆(1) 怀孕的第一阶段:第1周~第13周臀部旋转 猫式 身体平衡 身体伸展 站立扭转(2) 怀孕的第二阶段:第14周~第28周交叉扭转 波浪 摇摆摇篮 树式(3) 怀孕的第三阶段:第28周以后生命之圈 升降机式伸展 自我按摩 8字按摩 莲花舞 莲花舞 4.“孕”动休息室——孕妈咪放松操坐姿伸展内收肌 坐姿伸展臀肌 坐姿伸展胸肌 伸展小腿Part 3 安心怀孕,关注母体健康1.孕期疼痛知多少2.职业妈咪孕期对策3.孕妈妈温馨交流(1) 饮食习惯上(2) 日常行为上(3) 身体状态上

<<孕妇有氧保健操>>

章节摘录

插图：

<<孕妇有氧保健操>>

编辑推荐

<<孕妇有氧保健操>>

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>