

# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 图书基本信息

书名：《漂亮妈妈有氧运动》

13位ISBN编号：9787506487542

10位ISBN编号：7506487543

出版时间：2013-1

出版社：中国纺织出版社

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 内容概要

《漂亮妈妈有氧运动》内容简介：性感辣妈史晓燕私家美丽经验大公开！书中包括产前有氧运动篇和产后有氧运动篇，根据孕期不同阶段和产后女性的生理和心理特点，科学地制订了相应的锻炼方式。孕期适当地练习有氧运动，让好“孕”连连；产后练习有氧运动，则能够调理身体、纤体塑形。《漂亮妈妈有氧运动》还专门为剖宫产妈妈编排了相应的瑜伽体式，让剖宫产妈妈放心、安全地运动，更好地调养和恢复身材。更有丰富的小贴士和详细的食疗方法，让准妈妈和新妈妈吃出健康和美丽。全书图文并茂，动作精准，并附赠同步光碟。快让有氧运动拉开您的美丽序幕吧！

# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 作者简介

史晓燕，笔名神韵伽人。中国瑜伽行业协会高级教练，中国著名瑜伽导师矫林江的学生。在北京和天津经营自己的瑜伽养生馆。拜香港著名中医食疗专家、妇科名医林丽华为师，并考取中国劳动部中医灸疗师资格证。 贾会云，妇产科医师，曾任职深圳市南山医院，现任职深圳和美妇儿医院。

## 书籍目录

上篇：产前有氧运动，让好“孕”常在

Antenatal Aerobic Exercises

第一章 有氧运动，准妈妈养胎、新妈妈瘦身的最佳选择

Chapter 01 Aerobic Exercises for Fetus Nourishing and Slimming

一、和胎宝宝一起动起来，准妈妈适合做的有氧运动014

Good Aerobic Exercises for the Pregnant: Moving with Fetus

1. 散步——适合整个孕期...015

2. 孕妇凯格尔运动——适合整个孕期...016

3. 孕妇哑铃——适合整个孕期...016

4. 游泳——适合孕中期...017

5. 孕妇体操——适合孕中期...018

6. 孕妇瑜伽——适合孕中期...018

7. 孕妇舞蹈——适合孕中期...018

8. 简单伸展运动——适合孕晚期...019

二、拥有最美的产后春天，新妈妈适合做的有氧运动020

Good Aerobic Exercises for New Moms: Enjoying Postpartum Spring

1. 健身三原则...020

2. 哑铃操...021

3. 跳绳...021

4. 产后瑜伽...022

5. 产后有氧操...023

第二章 产前时尚哑铃运动，像欧美星妈那样臂力十足

Chapter 02 Fashionable Antenatal Dumbbell Exercises for Strong Arms

一、准妈妈一定要学的时尚哑铃运动026

Expectant Moms' Dumbbell Exercises

1. 准妈妈这样选择哑铃...026

2. 哑铃运动开始前的注意事项...027

3. 哑铃运动中的正确呼吸方式与运动后的放松...028

二、有氧哑铃运动，准妈妈的“单手抱婴”先修课031

Dumbbell Exercises for Strong Arms

1. 提升臂力一式：哑铃侧平举...031

2. 提升臂力二式：哑铃双臂弯举...032

3. 提升臂力三式：站姿颈后臂屈伸...033

4. 提升臂力四式：跪姿单臂划船...034

第三章 产前保胎、安胎瑜伽，母子健康要步步精心

Chapter 03 Yoga Care: Antenatal Miscarriage Prevention

一、神奇的孕妇瑜伽，源于古印度的有氧运动038

Pregnant Yoga: The Aerobics Originated from Ancient India

1. 什么是孕妇瑜伽...038

2. 练习孕妇瑜伽的工具...040

3. 准妈妈进行瑜伽练习时的注意事项...041

二、孕早期：增强抵抗力，轻松应对早孕反应043

The Early Pregnant Period: Dealing with Morning Sickness

1. 消除孕期焦虑：清理经络调息...044

# 《漂亮妈妈有氧运动》

2. 缓解妊娠疲劳：快乐婴儿式...045
3. 缓解孕吐：束角坐瑜伽身印...046
4. 缓解乳房胀痛：坐立鹰式...047
5. 扩展胸部：肩部伸展式...048
6. 缓解肩颈酸痛：金刚坐牛面式...049
7. 加强背部与腹部力量：桌子式...050
8. 消除腿痛：仰卧举腿式（靠墙）...051
9. 强化骨盆：蝴蝶式...052
10. 滋养生殖系统：仰卧束角式...053

## 三、孕中期：适应身体变化，把握运动好时机054

### The Middle Pregnant Period: Adapting Your Own Body

1. 解决妊娠抽筋：拐杖式...055
2. 改善尿频：直立式（靠墙）...056
3. 消除便秘：步步莲花式（靠墙）...057
4. 赶跑手臂水肿：简易拉弓式...058
5. 缓解腿部水肿：简易战士式...059
6. 淡化妊娠纹：阿帕那式...060
7. 防止眩晕：树式...061
8. 消除副乳：束角坐山式...062
9. 缓解孕期失眠：月亮式变体...063
10. 增强抵抗力：战士二式...064

## 四、孕晚期：细心呵护全身，迎接新生命降临065

### The Later Pregnant Period: Perfect Preparations for the New Birth

1. 控制水肿：喷泉式（靠墙）...066
2. 预防感冒：单腿背部伸展式...067
3. 缓解乳房疼痛：胸部练习...068
4. 缓解腰背疼痛：仰卧靠墙运动...069
5. 缓解骨盆底疼痛：蹲式...070
6. 减少产前焦虑：金字塔式...071
7. 缓解产前阵痛：坐立休息式...072
8. 加强骨盆韧带：骨盆倾斜式...073
9. 缩短产程：敬礼式...074
10. 减轻分娩疼痛：助产呼吸...075

## 第四章“燕”语心声，辣妈晓燕的健康智慧

### Chapter 04 Fashion Mom's New Ideas about Beauty and Wisdom

#### 一、孕产菜谱，让你吃出健康好肤色078

##### The Right Food for the Pregnant

1. 孕早期这样吃，营养均衡又全面...078
2. 孕中期这样吃，营养及时又充足...080
3. 孕晚期这样吃，营养合理又健康...083

#### 二、明星准妈妈都在用的美丽之道085

##### Pregnancy and Beauty

1. 准妈妈这样保养，时时保持少女美肌...085
2. 准妈妈这样穿着，大胆秀出迷人“孕”味...087

#### 下篇：产后有氧运动，快速恢复完美曲线

##### Postpartum Aerobics to Recover Your Perfect Bodyline

### 第一章 产后调理与瘦身瑜伽，让顺产妈妈健康又“享瘦” Chapter 01 Postpartum Yoga: Keeping

#### Healthy and Slim

##### 一、产后瑜伽，上天赐予女性的至臻恩物092

##### Postpartum Yoga: The Gift Granted by God

1. 心急吃不了热豆腐，产后1月后方能开始的瘦身大计...092
2. 练习产后瑜伽的注意事项...093

##### 二、产后调理瑜伽，为健康做足功课095

##### Postpartum Yoga to Keep a Healthy Body

# 《漂亮妈妈有氧运动》

1. 保持胸部挺拔：扩胸运动...096
  2. 促进乳汁分泌：牛面式...097
  3. 消除乳房胀痛：至善坐立鹰式...098
  4. 消除疲劳：站立背部伸展式...099
  5. 远离形容枯槁：猫式变体...100
  6. 防止子宫脱垂：虎式变体...101
  7. 帮助子宫复位：坐角式...102
  8. 保养子宫：束角式...103
  9. 修复阴道弹性：会阴收束法...104
  10. 收缩阴道：叩首式...105
  11. 加强盆底肌韧度：肩桥式...106
  12. 恢复盆底肌弹性：抬膝式...107
  13. 促进雌激素分泌：蛇击式...108
- 三、产后瘦身瑜伽，让你从头瘦到脚109

## Postpartum Slimming Yoga: From-head-to-toe Slimming

1. 消除表情纹：面部瑜伽...110
2. 让面色红润健康：铲斗式...111
3. 放松颈肩肌肉：颈部瑜伽...112
4. 消除颈纹：简易脊柱扭转式...113
5. 放松两肩：手臂拉伸式...114
6. 打造迷人锁骨：三角扭转式...115
7. 击退大臂赘肉：云雀式...116
8. 纤细手臂：拉弓式...117
9. 矫正胸形：鱼式...118
10. 消除副乳：卧英雄式...119
11. 消除背部僵硬：战士三式...120
12. 滋养背部神经：飞蝗虫式...121
13. 缓解产后腰痛：风吹树式...122
14. 增强腰部力量：眼镜蛇扭转式...123
15. 歼灭腹部赘肉：磨豆功...124
16. 淡化妊娠纹：腹部紧缩式...125
17. 击退臃肿膝盖：马面式...126
18. 最美的足下风情：勾脚运动...127

## 第二章 顺产妈妈产后塑形美体有氧操，做一个曲线窈窕的时尚辣妈 Chapter 02 Postpartum Aerobics Body Shaping

### 一、恋上有氧操，舞动漂亮妈妈的爱之奇迹130

#### Pretty Mom ' s Aerobic Exercises

1. 新妈妈练习有氧操的好处...130
2. 练习有氧操的注意事项...131

### 二、强效燃脂有氧操，让新妈妈身体轻盈心飞扬133

#### Strong Fat-burning Aerobics

1. 上两步抬腿...133
2. Baby漫步+旋转360°...134

### 三、动感搏击健身操，让新妈妈刚柔并济更具魅力135

#### Kickboxing Aerobics

1. 交替直拳+摆拳...135
2. 摆拳+侧踢...136

### 四、活力哑铃操，让新妈妈成就力与美的蜕变137

#### Energetic Dumbbell Exercises

1. 持铃侧点摆臂...137
2. 持铃半蹲转体...138
3. 侧腰提铃...139

## 第三章 剖宫产妈妈的专属运动，最温馨、最贴心的关怀触手可得

### Chapter 03 Special Exercises for Cesarean Moms

#### 一、专属于剖宫产妈妈的呼吸法，在一呼一吸间体会能量的流动142

## Special Breathing for Cesarean Moms

### 二、专属于剖宫产妈妈的体式法，在一静一动中悉心呵护全身143

## Special Asanas for Cesarean Moms

1. 锻炼肩胛骨：鸟王式...144
2. 按摩乳腺：小云雀式...145
3. 扩展胸部：战士一式...146
4. 紧致手臂肌肉：山式踮脚伸展式...147
5. 伸展背部肌肉：猫式...148
6. 强健双腿：虎式...149
7. 防止臀部下垂：幻椅式...150
8. 协调全身：奎师那式变体...151

## 第四章“燕”语心声，辣妈晓燕的美丽智慧

### Chapter 04 Fashion Mom's New Ideas about Beauty and Wisdom

#### 一、调养与美容，从最经济的食疗开始154

## Food Therapy for Health and Beauty

1. 坐月子这样吃，滋补到位真健康...154
2. 漂亮妈妈私家厨房，产后轻松维持美好身段...159

#### 二、快速瘦！时刻“按”——“按”160

## Postpartum Massages to Slim Down

1. 面部按摩，祛斑去细纹...160
2. 胸部按摩，美胸与通乳...162
3. 腹部按摩，帮助祛除妊娠纹...163
4. 臀部按摩，轻轻松松变挺翘...164
5. 腿部按摩，去除水肿与橘皮...165
6. 足部按摩，促进排毒...166

# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 编辑推荐

瑜伽辣妈史晓燕携手专业妇产科医师辣妈贾会云，以自己孕产全过程的亲身经历，为80后准妈妈、新妈妈们奉献科学安全的有氧运动指南。她们根据孕前、孕期、产后不同阶段女性的生理和心理特点，编排了产前哑铃运动、产前安胎瑜伽、产后调理瑜伽、产后瘦身瑜伽、产后有氧操。还公开了自己的安胎秘籍、瘦身诀窍、营养食谱、保养方法。《美体书系：漂亮妈妈有氧运动》图文并茂、动作精准，并附赠同步教学视频，简单易学。让准妈妈在整个孕期保持愉悦心情，以放松、舒适的状态迎接宝宝的降生，让新妈妈随时随地开始瑜伽新生活，迅速恢复产前窈窕身材，做个美丽太太、时尚妈妈！



# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 精彩短评

1、本书包括产前有氧运动篇和产后有氧运动篇，根据孕期不同阶段和产后女性的生理和心理特点，科学地制订了相应的锻炼方式。

孕期适当地练习有氧运动，让好“孕”连连；产后练习有氧运动，则能够调理身体、纤体塑形。

让准妈妈和新妈妈吃出健康和美丽。

2、对产妇瘦身，纤体帮助很大，运动很简单，可增强亲子关系

# 《漂亮妈妈有氧运动》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)