

<<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>