第一图书网, tushu007.com

<<漂亮妈妈瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<漂亮妈妈瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506484169

10位ISBN编号：7506484161

出版时间：2012-6

出版时间：曲影(Christina Kok) 中国纺织出版社 (2012-06出版)

作者：曲影

页数：156

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

产后新妈妈面临三大挑战：调理、育儿和瘦身，这必须以健康的身心为前提，而瑜伽能够赋予新妈妈身、心、灵的平衡。
普梵思诺瑜伽教研中心权威打造专业的产后调理和塑形美体课程。
最安全、专业的瑜伽调理课程，帮助新妈妈修复子宫、收紧盆底肌、矫正骨盆、恢复元气，让新妈妈在产后第一时间调理好身体，减轻育儿疲劳，并为形体修复和长久健康打下基础。
最科学、有效的瑜伽瘦身课程，帮助新妈妈在产后六个月的瘦身黄金时段恢复皮肤张力、甩掉全身多余脂肪、塑造凹凸有致的曲线。
全书图文并茂，动作精准，并附赠同步光碟，简单易学，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、魅力妈妈！

作者简介

曲影（Christina Kok），2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。
2002年，于香港研修Bickram yoga （高温瑜伽）体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。
2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan 瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga （艾扬格瑜伽）体系。
2004年，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种，其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年，2004～2006年，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。
而这四年间，亲自教授的学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。
2005年，创立深圳普梵思诺瑜伽中心，任董事长及CEO。
普梵思诺先后获得Asia yoga teacher alliance（AYTA，亚洲瑜伽导师联盟），InternationalYoga Finance（IYF，国际瑜伽联盟）和Europe YogaAlliance（E.Y.A，欧洲瑜伽联合会）三大国际培训资质认证。
2005年，担任IYF（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。
2006年，普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours 导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。
2007年，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。
同年，亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。
2008年，普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心，是广东省规模最大、知名度最高的连锁休闲健身会所。
2009年，普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间，旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，分别为广东深圳4家，吉林长春2家，广东惠阳、广西南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。
吸纳会员上万名，具有行业领先的品牌形象和影响力。
并在深圳设立培训总部及两个教学基地，是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地。
为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师。
2010年，成立美国公司“Tzen body &soul consulting CO，INC.”，并任董事长。
坦镇身心灵教育机构，将负责将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

书籍目录

Chapter 01 助美丽俏妈妈健康塑形的产后纤体瑜伽 Postpartum Slimming Yoga 一、产后纤体瑜伽，源于印度的古老智慧结晶／002 The Wisdom Origmated from Ancient India 1.瑜伽的起源与内涵／002 2.产后纤体瑜伽的塑形魔法／004 二、安全高效，产后瑜伽练习须知／006 Notices of Postpartum Yoga 1.瑜伽练习时间、场地和服装选择／006 2.瑜伽练习辅助工具／008 3.漂亮妈妈瑜伽注意事项／010 4.瑜伽练习的一般步骤／011 三、专业指南，产后瘦身瑜伽贴心问答／013 Basic Q＆A for Postpartum Slimming Yoga 1.产后身体特点以及最适合新妈妈运动的方式是什么／013 2.练习瑜伽后带给新妈妈最大的身心改变是什么／014 3.产后如何使身体快速复原，以便尽快进入瑜伽瘦身课／015 Chapter 02 亲近瑜伽之精髓，时尚辣妈快速恢复元气 Yoga Essence for Rapid Recovery 一、瑜伽坐姿，以静制动舒缓紧张情绪／018 Yoga Sitting Asanas 1.金刚坐／018 2.半莲花坐／019 3.至善坐／019 二、瑜伽呼吸法，在一呼一吸间获取能量／020 Ybga Pranayama 1.腹式呼吸法／020 2.胸式呼吸法／021 3.完全式呼吸法／021 3.让面色红润健康——铲斗式／086 5.消除颈纹——简易脊柱扭转式／090 4.放松颈肩肌肉——颈部瑜伽／088 6.让颈部光滑颀长——天线式／091 三、美肩细臂6式，性感俏妈不畏惧抹胸装／093 Six Yoga Poses for Arms and Shoulders Slimming 1.矫正高低肩——骆驼式／093 2.放松两肩——手臂拉伸式／095 3.打造迷人锁骨——三角扭转式／096 4.击退大臂赘肉——云雀式／098 5.纤细手臂——拉弓式／100 6.紧致手臂肌肉——摩天式／102 四、美胸美背8式，“丰”姿绰约更靓丽／10 Eight Yoga Poses for Breasts Enhancement and Back Slimming 1.扩展胸部——战士一式／104 2.矫正胸形——坐山式／106 3.预防胸部下垂——鱼式／108 4.消除副乳——卧英雄式／109 5.消除背部僵硬——战士三式／110 6.缓解背部压力——犁式／112 7.滋养背部神经——飞蝗虫式／113 8.塑造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式／114 五、纤腰平腹8式，辣妈更要“风摆杨柳”／116 Eight Yoga Poses for Abdomen Slimming 1.紧致腰腹线条——风吹树式／116 2.消除腰部赘肉——三角伸展式／118 3.强化侧腰肌——鸽子式／120 + 4.增强腰部力量——眼镜蛇扭转式／121 5.歼灭腹部赘肉——磨豆功／123 6.增强腹部肌肉——屈腿旋转式／125 7.紧致腹部线条——船式／127 8.淡化妊娠纹——腹部紧缩式／128 六、提臀美腿8式，雕塑完美下半身／129 Eight Yoga Poses for Legs and Buttocks Slimming 1.美化臀形——坐角扭转式／129 2.防止臀部下垂——幻椅式／131 3.塑造臀部线条——全蝗虫式／132 4，击退腿部赘肉——双腿背部伸展式／133 5.伸展柔韧腿部肌肉——战士二式／135 6.美化腿部线条——仰卧扭转式／137 7.击退臃肿膝盖——马面式／139 8.最美的足下风情——钩脚运动／140 Chapter 05 漂亮妈妈时尚生活馆 Pretty Mom's Fashion House 一、漂亮妈妈私家厨房／144 Pretty Mom's Food 1.健康美食天天大不同／1442.DIY养颜饮品／146 二、产后内外兼修，容光焕发不是难事／148 Inner and Outer Postpartum Care 1.内养／148 2.外调／149 三、产后按摩，好处多多／151 Postpartum Massages 1.头皮按摩，秀发如丝／1512.面部按摩，光彩照人／152 3.胸部按摩，罩杯升级胸不下垂／153 4.腹部按摩，赶跑腹纹／154 5.腿部按摩，促进排毒／155 6.足部按麽，激发能量／156

章节摘录

版权页： 插图： 3.漂亮妈妈瑜伽注意事项 瑜伽练习是一个让你更接近完美的过程。
在进行瑜伽运动前，需要注意一些与其相关的禁忌与安全事项，以便更好地练习。
产后的第一个月不应该练习任何瑜伽体式。
坐完月子后可以练习动作较温和的体式，之后再逐步增加体式的练习。
产后三个月，所有的瑜伽体式都可以放心地练习。
哺乳妈妈最好在运动前给孩子喂奶。
这是因为瑜伽运动之后，身体会产生自然排毒的效应，影响乳汁的质量。
最好在锻炼完的3～4个小时之后再给孩子喂奶。
练习瑜伽前要仔细阅读体位法的练习步骤、动作要点和注意事项。
在进行某个体位法时，要将相关内容记住。
在开始修习一个新姿势时，一定要谨慎，不能过猛。
在进行瑜伽动作前一定要做好充分的热身。
不能粗暴地对待自己的身体，不要认为产生疼痛才会有练习效果，如果这样，可能会造成严重的拉伤。
要随时倾听您的身体在说什么。
如果您身体的某个部位有伤，或有慢性疾病，在练习前，一定要向医生或有经验的瑜伽教练咨询。
在练习瑜伽前要排空膀胱。
检查练习区域，确保没有可能划伤您或将您绊倒的物品。
选择在硬板床、榻榻米或地板上进行练习。
如果在地板上练习，要保证地面不滑。
穿宽松或弹性好的衣裤，最好赤脚练习。
注意周围环境的空气流通。
练习时集中精神，把注意力放在正在进行的动作上，精力不集中很可能导致受伤。
动作要缓慢、柔和。
练习时请配合深呼吸，缓慢进行，以增加耐力。
练习后若出汗，记得30分钟后补充水分。
练习次数由少渐多，勿勉强或过累；若有恶露增多或疼痛增加，则需暂停练习，等待恢复正常后再开始。
要在空腹时练习，避免于饭前或饭后一小时内练习。
练习结束30分钟以后可进食和沐浴。
4.瑜伽练习的一般步骤 瑜伽练习通常以1小时为宜，有时候根据个人情况可以缩短或延长练习时间。
瑜伽练习的一般步骤包括调息、热身、体位、放松以及冥想。
调息 在瑜伽理论中，瑜伽不仅是一种身体行为，还是一个从宇宙中吸取活力或生命之力的过程。
瑜伽把呼吸作为练习的一部分，这正是其独特之处。
不仅在体位法练习中要配合有规律的呼吸，呼吸本身也是瑜伽的一种练习法。
瑜伽通过胸式呼吸法、腹式呼吸法和完全式呼吸法这三种不同的调息方式，配合不同的体式，激发人体的能量。
在练习瑜伽体位动作之前，都要做5～8分钟的调息练习，它可以增加氧气供应，平静心情，让人更好地进入瑜伽的练习之中。

编辑推荐

《漂亮妈妈瑜伽:产后瘦身》可使你迅速调节身体机能，轻松重塑完美曲线，让初为人母的你身心契合美丽如初。

名人推荐

“ 作为专业妇产科医生，我不建议产妇在产褥期就开始减肥。
产后的瘦身计划在产褥期结束后方可进行。
最好先练习有益于身体恢复、骨盆端正和子宫保养的瑜伽体式。
基础打牢了，再结合产后瑜伽进行系统的瘦身，才能获得事半功倍的效果。
”——王竹珍 拥有30多年妇女保健工作经验的妇科专家 中国优生优育协会理事 深圳市妇幼保健院妇科主任医师 广东省医学会妇幼保健分会委员

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