第一图书网, tushu007.com

<<使宝宝健康聪明的孕妇操>>

图书基本信息

书名：<<使宝宝健康聪明的孕妇操>>

13位ISBN编号：9787515304809

10位ISBN编号：7515304804

出版时间：2012-1

出版时间：中国青年出版社

作者：（韩）沈善美，赵泰相

译者：邱丽

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

前言

让妈妈与宝宝都更加幸福的孕妇操“听说，顺产会使宝宝变得更加健康聪明，可是如果不做运动的话，宝宝会长得很大，就没有办法顺产……”“是不是怀孕的时候，如果运动不当就会导致流产呢？”“本来一直都有运动的习惯，可是因为怀孕不得不放弃自己的这个爱好，真是不甘心。”　我在从事孕妇运动教育的过程中，有幸认识了很多妈妈，她们既想通过科学合理的运动生出聪明健康的宝宝，又无一例外地对孕期中进行运动充满了恐惧与担心。
事实上，那些符合身体及心理特性的运动并不危险，非但如此，它们还是拥有一个健康孕期的有益保障。
我本身就是很好的例子，正是通过运动我才安全地度过了孕期，拥有了健康活泼的宝宝。
所以，我希望可以号召更多的妈妈抛掉顾虑，开始这种孕期运动。
　在医院负责教授孕妇保健运动的工作使我非常理解妈妈们对运动的担忧。
为了研究出一套既能实现妈妈们顺利生下健康聪明宝宝的愿望又能放心运动的孕妇操，我在怀孕后开始尝试研究普拉提，普拉提注重通过把握脊椎与骨盆的平衡，来达到强化力量的目的。
之后，通过练习Gyrotonic与Gyrokinesis，我慢慢了解到，Gyrotonic重视呼吸与全身的协调配合，可以促进新陈代谢并强化内脏功能，达到在孕期中有效地保护母体不受各种不适的侵扰，从而获得身心安定的惊人作用。
在不断的练习与研究中，我发现只要把握脊椎与骨盆的平衡，就可以强化子宫的力量，让肚子变得健康而有弹性。
更让我惊喜的是，这些极其简单的动作却可以有效地控制体重，我的肚子一天天变大，浑身的赘肉却一天天变少，这些变化让我每天都沉浸在怀孕的骄傲与满足之中。
　我很想把我经历的这些令人震惊的变化与其他的妈妈一起分享，并且坚信，这是作为一个以运动为职的人的当然责任。
我的丈夫赵泰相，既是我最忠实的朋友又是我的同事，不仅认可了我的想法，还亲身参与到开发的实际工作中，就像共同孕育我们的孩子一样，对完成这套孕妇操倾注了全部的热情。
　为了帮助所有的妈妈健康平安地度过一个艰辛而又幸福的特殊时期，我们精心设计了这套孕妇操，通过适当的伸展动作与力量强化运动来达到强健妈妈与宝宝的效果。
孕妇操专门针对缓解腰部酸软、乳房胀痛、骨盆疼痛等各种孕期不适症状设计了不同的套式方案，不仅如此，还为妈妈们绘制了每周3次、每天30分钟的运动计划，这样妈妈就能根据不同孕期，对运动的次数与难易度进行灵活调节。
此外，这些动作还可以有效解除由于孕期荷尔蒙分泌不平衡及体形变化产生的压力，从而保持平和健康的心态。
如果打算让自己肚子里的宝宝长得健康又聪明，那么妈妈必须要了解如何解除自己的紧张情绪，而对于缓解压力与紧张情绪来说，孕期中最为有效的方法就是运动了。
在进行孕妇操的过程中，不仅是妈妈，就连肚子里的宝宝，也会体会到一种幸福的感觉。
　成为妈妈，是世界上最幸福也是最奇异的一段经历。
如今的我，第二个孩子马上就要出生了，而我也通过这套孕妇操，体验着怀孕的幸福。
在充满了期待与激动的时间里，我希望大家和我一样，可以和这套幸福的孕妇操一起，健康安全地度过。

<<使宝宝健康聪明的孕妇操>>

内容概要

妈妈的姿态就是宝宝的姿态，妈妈肚子中的环境怎样，决定着宝宝的智力、性格以及健康。

孕妇操是一种立竿见影的互动胎教，是一条决定宝宝健康聪明的捷径。
韩国权威妇产保健专家沈善美在本书中提供了针对不同孕期的每周运动建议和改善孕期不适症状的14种套式方案。
本书将孕妇操的专家指导视频与图片相结合，辅以简单明晰的讲解，形象具体地展示了有利于孕妈咪与宝宝健康的运动，可以让妈妈事半功倍地体会孕妇操的愉悦，做个孕味十足的漂亮妈妈。

本书将伴随我们度过一个健康愉悦的孕期：
这套孕妇操由椅子动作与垫上动作两部分组成，以垫上运动为主，不会因为动作强度大而对妈妈身体造成伤害。

即使在家中，也可以达到健身教练贴身指导的运动效果。
对于怀孕中身体每天都在变化的孕妇来说，这是一套任何时间、任何地点都能练习的孕妇操。

来自妇产保健专家的最权威的亲身实践。
作为一个孕妇，她熟悉准妈妈身体发生的每一个变化；作为妇产科的保健教授，她直接对各个动作进行视频指导，保证读者动作的准确性和安全性；作为一个顺产妈妈，她给予了最中肯的建议，指引读者和她一起追寻作为妈妈的健康与美丽。

作者简介

沈善美，汉阳大学研究院硕士。
韩国第一医院妇产保健科孕妇操教授，韩国普拉提协会常任理事，JNS普拉提学院院长。
曾担任过顺天乡大学（韩国著名高等学府）、国民大学（韩国顶尖私立大学）、新罗大酒店（曾连续多年被评为“世界上最好的酒店”）普拉提讲师。
获得美国PULSTA普拉提资格证，通过GYROTONIC 1级资格认证，GYROKINESIS 1级指导师资格认证，被誉为妇产保健领域极具突破意义的专家。

赵泰相，汉阳大学学士、水源大学硕士。
曾担任三育大学与国民大学普拉提讲师，顺天乡大学看护科与研究生院教授，现任JNS普拉提学院代表，韩国普拉提协会常任理事以及专业棒球选手评审专家。
获得美国PULSTA普拉提资格认证，美国PULSTA普拉提亚洲（马来西亚）资格认证、GYROTONIC 1级资格认证、运动医疗师资格认证。

第一图书网, tushu007.com

<<使宝宝健康聪明的孕妇操>>

书籍目录

序 言　让妈妈与宝宝都更加幸福的孕妇操
本书特点与活用法　轻松高效的孕妇操指南
/ Part 1 /
为孕妈咪量身定做的孕妇操
孕期最科学的运动方式
过好体重这一关
专为孕妇开发的安全有效的运动方案
健康宝宝，迷人妈妈
关注怀孕的特殊性，孕妇操才会更有成效
/ Part 2 /
孕妇操基本体式
Section/1
Pre Exercise?预备练习（呼吸、姿势说明）
使呼吸舒畅的运动
感受呼吸　| 手握毛巾呼吸操　|
端正姿态的运动
检查坐骨　| 姿态认知　|
Section/2
Upper Body ?上体运动（肩、胸、腰、背部运动）
放松沉重的肩部
配合呼吸活动颈部　| 肩部运动1　| 肩部运动2　| 肩部运动3　|
触肩转体　| 单臂伸展　| 猫式单臂穿越　|
放松僵硬的胸部
胸部提升运动　| 伸懒腰舒展胸部　| 胸部伸展运动　| 俯卧撑　|
放松酸痛的腰部
晃椅运动　| 骨盆运动　| PSOAS伸展运动　| 猫式　| 松腰运动　|
放松僵硬的背部
脊椎逐一运动| 转动上身| 成C形侧身　| 坡形运动　| 人鱼姿势　|
双腿打开放松背部　| 骨盆提升运动　| 脊椎分解运动　|
Section/3
Lower Body?下体运动（腿、骨盆运动）
放松沉重的腿部
向下抚腿　| 芭蕾姿势　| 弓步站立　| 弓步　| 猫式伸腿　|
端正歪扭的骨盆
股关节伸展运动| 放松股关节1　| 放松股关节2　| 放松股关节3　|
侧身单腿画圆　|
Section/4
Core of Body?重要部位运动（腰腹部运动）
让变大的肚子更有弹力
后仰还原动作　| 蜷身后仰还原动作　| 仰卧双腿动作　|
腹肌运动　| 100回呼吸　|
/ Part 3 /
治疗孕期各种症状的套式方案
Upper Body?上体运动
头痛

肩膀酸痛与颈部僵硬
腰部酸软疼痛
背部有压迫感
乳房胀痛
手酸麻
Lower Body?下体运动
骨盆疼痛
腿部疼痛
腿部抽筋
腿部浮肿
Core of Body?重要部位运动
腹部疼痛
腹部下沉
胎位不正
失眠
/ 附录 /
每天30分钟，每周3次的运动方案
针对不同孕期的每周运动方案
幸福孕妇操，时刻关注宝宝的成长

章节摘录

编辑推荐

《使宝宝健康聪明的孕妇操》编辑推荐：一本影响全球1000万孕妇的健康管理书，一份来自韩国最权威妇产保健专家的建议，一条决定宝宝健康聪明的捷径，一种立竿见影的互动胎教，一套任何时间、任何地点都能练习的孕妇操。
每天30分钟，轻松顺产，针对不同孕期的每周运动建议，改善孕期不适症状的14种套式方案。
作者沈善美是韩国第一医院妇产保健科孕妇操教授，被誉为妇产保健领域极具突破意义的专家。
作为一个孕妇，她熟悉准妈妈身体发生的每一个变化；作为妇产科的保健教授，她直接对各个动作进行视频指导，保证读者动作的准确性和安全性；作为一个顺产妈妈，她给予了最中肯的建议，指引读者和她一起追寻作为妈妈的健康与美丽。

第一图书网, tushu007.com

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