

<<俏妈咪"速"形计>>

图书基本信息

书名：<<俏妈咪"速"形计>>

13位ISBN编号：9787807630647

10位ISBN编号：7807630647

出版时间：2008-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：科雯

页数：103

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>

## <<俏妈咪"速"形计>>

### 前言

写给所有美丽的新妈妈——让美丽长驻的神奇瑜伽 本书共分四个阶段，适合产后第3天至第500天的新妈妈使用。

产后妈妈们无论现在处于哪个阶段，都能从书中找到适合自己的训练体式。

在编写这本书的过程中，我再一次体验每一个动作的刺激点和要领，我又一次经历了我曾经经历过的四个阶段：恢复期、和谐期、雕塑期、美丽期。

每个阶段都是身体和心灵的一个成长过程。

相信练习专门为产后妈妈们设计的瑜伽，你会获得一份来自内心的喜悦和收获。

从最容易的体式做起，不给自己逃避训练的理由。

现在展现在大家面前的训练内容，都是我亲身体验过的并经过我场馆中众多美丽新妈妈实践过的训练计划。

女人能量被认为是生产孕育新生命等所有行为的推动力量，女性不仅因自身的美丽而存在，更由于我们所被赋予的繁衍人类的使命而被千古歌颂。

以瑜伽的方式爱自己，是每一个初为人母的女性必修的课程，做个好妈妈，做个美妈妈，做个好妻子，做个美妻子，是我们一生的追求，让美丽的瑜伽陪伴我们一起成长吧。

献给已为人母的美丽妈妈们！

科雯 2008.6.6

## <<俏妈咪"速"形计>>

### 内容概要

1期恢复元气，帮助俏妈咪们恢复元气、子宫、骨盆底肌、骨盆；让你自信满满； 2期和谐身心，调整身体形态，让妈咪们从内到外焕发美丽光彩；乐活每一天； 3期纤体减肥，帮助美妈妈减掉身体多余的脂肪，重塑腹部、腰部、臀部、背部完美形态，重塑窈窕曲线； 4期美丽瑜伽，让你体会瑜伽带来的完美身心，做个“乐活”妈咪！

重焕迷人光彩！

85式妈咪速效瘦身瑜伽，大容量瑜伽体式，帮你做个美丽新妈咪 11节瑜伽专业课堂，帮你解决如何坐月子、消除妊娠纹、淡化黄褐斑、消除产后抑郁心情的迫切问题。

7大医生专业法宝，科学指导新手妈妈生活 5大困扰解决+妈妈宝宝育儿经 送给新妈咪们最好的礼物！

## <<俏妈咪"速"形计>>

### 作者简介

科雯，国际瑜伽研究院中国首席培训师，中国现代瑜伽形体创始人，CCTV“闻鸡起舞”栏目瑜伽专栏主讲导师，北京大学东方优雅女性高级研修班瑜伽导师。

著有《塑身瑜伽5+1》、《瑜伽美人》、《瑜伽养生7日计划》、《瑜伽52式健康功效图谱》等系列瑜伽书籍，并已出版了十余

## &lt;&lt;俏妈咪"速"形计&gt;&gt;

## 书籍目录

写给所有美丽的新妈妈——让美丽长驻的神奇瑜伽我眼中的科雯CHAPTER 1 恢复篇 Charming Woman 产后女人更有魅力 恢复篇 元气恢复瑜伽7式——放松身体，恢复体力，缓解身体紧张和劳累 瑜伽课堂 做静心的妈妈 恢复篇 子宫恢复瑜伽7式——帮助子宫回位，全面保养子宫 Charming Woman 子宫，女人的第一个家 恢复篇 盆底肌恢复瑜伽8式——收紧盆底肌，告别尿失禁 恢复篇 骨盆恢复瑜伽8式——摆正骨盆，平衡身体；融合内外，重塑体形CHAPTER 2 和谐篇 Charming Woman 身、心、灵的和谐让女人更美丽 和谐篇 “与自己和” 和谐瑜伽5式——烦躁情绪不再来，做个和谐好女人 瑜伽课堂 幸福的妈妈——从呼吸开始 和谐篇 “与身体和” 平衡瑜伽6式——在与身体的平和中，修炼自我 瑜伽课堂 产后按摩好处多 和谐篇 “身心合一” 站立瑜伽8式——平和身心，塑造线条；释放心情，处世优雅 瑜伽课堂 美妈妈的美容护理 和谐篇 “与先生和” 爱侣的治疗体式——心更近了，爱更浓了 爱的体验 让我们的爱意重新起航CHAPTER 3 雕塑篇 Charming Woman 快和“鲜活” 脂肪说拜拜 雕塑篇 腹部减脂瑜伽8式——消除腰部两侧赘肉，收紧中段肌肉群，塑造迷人腰部线条 雕塑篇 腰部减脂瑜伽8式——伸展两侧腰腹，再现迷人风采 瑜伽课堂 减肥，掌握好你的身体周期 雕塑篇 背臀减脂瑜伽6式——重塑背臀，展现曲线 雕塑篇 经典减肥“拜日式” 瑜伽课堂 淡化妊娠纹 瑜伽课堂 美丽能量的精油配方CHAPTER 4 美丽篇 Charming Woman 做个完美好女人 美丽篇 完美的修长体式瑜伽8式——优美的曲线，从修长身姿开始 瑜伽课堂 快乐情绪我做主 美丽篇 妈咪美丽随身瑜伽4式——忙里偷闲，随时运动；优雅气质，随身展现 瑜伽课堂 做个“睡美人” 美丽篇 消除腰痛瑜伽4式——告别腰痛，轻松做个美女人 瑜伽课堂 远离抑郁症，做个快乐好妈咪 瑜伽课堂 快乐靠自己，学会自助快乐好方法结束语

## &lt;&lt;俏妈咪"速"形计&gt;&gt;

## 章节摘录

元气恢复瑜伽7式 放松颈肩式 抬头式 提肩式 含胸式 开胸式 含背式 沉肩式 新妈咪注意点》》一个小生命的诞生一定让美丽的新妈妈们兴奋得不得了，但新妈妈们也常会出现精力不足的现象，整个人感到相当虚弱，浑身一点力气也没有，免疫力在这个时候也降到了最低点，非常容易生病。

所以对每位新妈妈而言，刚刚生产完毕的15天里，休养生息、恢复元气，可是再重要不过了。这个时候在床上做一做收紧和颈肩运动，不仅可以解决产后气力不足的困扰，更是能在第一时间就参与到健康瘦身的队伍里来。

令人期待的效果公开》》恢复肩、背、胸部元气。

缓解身体紧张和劳累。

有效活动颈部和肩部肌肉，收紧产后松弛的腰腹。

让你更舒适的用具使用》》两条柔软的毛巾，一个放在颈部，一个放在腰部，可以避免腰腹和颈部肌肉的扭伤和运动中的刺激。

1.放松颈肩式 平躺在床上，屈膝，放松肩、背、颈部，脊椎尽量贴在床上，上半身处于放松状态，不要有一丝丝的收紧感，越松弛越好。

头部向左转动，停留5秒，保持自然呼吸。

头部回正，反方向转向右方，重复2~3次。

每个方向需要多停留一会儿。

小叮咛：做头部练习可以放松颈部肌肉，您也可以闭上眼睛，联想整个动作的过程，动作一定要缓慢不能过快。

2.抬头式 双手重叠，放于自己的下腹处。

吸气，收紧会阴，抬头看腹部，保持均匀呼吸，坚持5~8秒。

呼气，放松头部，落于床上。

小叮咛：注意抬头时不要屏住呼吸，呼吸一定要保持流畅。

3.提肩式 手臂向上抬起与床面垂直，用手臂的力量带动双肩向上。

让肩膀离开床面，在上多停一会儿。

缓慢回到起点，重复4~8次，每次上为吸气、下为呼气。

小叮咛：但肩膀上提再落下，双肩会感到分舒服，这个简易动作帮助您恢复肩部、胸部的元气。

4.含胸式 仰卧躺好，双手交叉抱住双肩，含胸，感觉肩膀向内收。

吸气，抬起头部保持呼吸顺畅，坚持5~8秒。

呼气，头部落下，上身完全放松。

小叮咛：抬头含胸时，保持自然呼吸，不能闭气。

5.开胸式 身体采用仰卧的姿势，将双腿弯曲并拢，吸气，起上身立直，双手于尾椎处交叉握拳。

首先要把手臂伸直，肩胛骨再向内收，最后把手腕尽量并拢，眼睛目视前方，保持均匀呼吸，停留5~10秒。

呼气，放松肩膀，打开手臂。

6.含背式 双腿并拢坐好，背部完全放松，额头沉下去落于膝盖上。

吸气，手臂向前向上抬起，尽量与床面平行。

双手交叉握拳，可以闭上眼睛，感觉自己的背部一直在向后推，保持呼吸通畅。

呼气，手臂放松落下，背部放松，抬头向前看。

7.沉肩式 上身立直，展开胸部，肩膀向下沉，双手放在身体的两侧，指尖向外保持均匀呼吸，眼睛尽量看向远方。

呼气，含胸放松，吸气，再次背部立直，胸椎向前推，展开肩部下沉，保持10~15秒。

小叮咛：再次放松时，每一次动作都要比上一次更舒展。

困扰解决1 失去体力 生下宝宝后的一段时间里，整个人就像虚脱了一样，你可能发现就连上楼都变得不像以前那么轻松了，不过这是非常正常的，怀孕和生产过程对身体元气的损耗、照顾宝宝积累的疲

## <<俏妈咪"速"形计>>

劳感以及固定习惯的改变等，都会使我们的体能产生变化，造成我们的体力大不如前。

这时的美妈妈们，要从恢复元气开始，不用心急，在慢慢地调理中，让身体一点点回到原来的状态。

这一组7个动作幅度很小，却能有效地活动颈、肩、腹、腰，帮助你做个元气满满的妈妈。

科雯老师美丽TIPS 随着可爱宝宝的降生，美妈妈们完成了一个伟大的使命，同时进入了一个重要关头——“产褥期”，俗称“月子”。

这个时间大概会持续42~60天。

月子坐得好不好，对能不能恢复漂亮的形体和元气来说至关重要。

美妈妈在产褥期要休养好身体，博文刚刚出生那一段，我每天都要美美地睡上10个小时呢！

睡觉时最好采取侧卧的睡姿，最利于子宫恢复。

这一章的瑜伽体式是要为以后迅速地瘦身打基础的。

“恢复篇”的体式帮助新妈妈们逐渐恢复身体系统的正常运转状态。

元气恢复篇会减轻妈妈们前期身体体重变化带来的压力，缓解我们的疲劳；简单床上体式还会加强肚子上肌肉的收缩力，让我们生产后松松的小肚子得到及时改善；还能排出恶露，收缩子宫，加强膀胱的收缩力，为早日恢复好身材打下基础。

“宝宝诞生后的第5天或第15天就可以开始练习瑜伽，每次只需要练习10分钟。

每天练2~3次。

一定选择你精力最好时练习，做动作时要在床上或沙发上，千万不能在地面上进行。

训练的体式和难易度也要完全根据自己的身体状况挑选，也可以按照书中的排列顺序练习每组动作，最好练习5天后再换新的体式，不同的体式有不同的作用和功效，不要急于练有难度的动作，给自己一个过渡期，瑜伽的功效是慢慢体会到的。

P12-16

## <<俏妈咪"速"形计>>

### 编辑推荐

《俏妈咪"速"形计:4周产后纤体瑜伽》(DVD光盘1张)85式妈咪速效瘦身瑜伽；11节瑜伽专业课堂；7大医生专业法宝；5大困扰解决+妈妈宝宝育儿经！  
这是送给新妈咪们最好的礼物！



<<俏妈咪"速"形计>>

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>