第一图书网, tushu007.com

<<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

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！

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

<<俏妈咪"速""形计>>

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

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 ①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。
②头部向左转动，停留5秒，保持自然呼吸。
③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 ①双手重叠，放于自己的下腹处。
②吸气，收紧会阴，抬头看腹部，保持均匀呼吸，坚持5～8秒。
③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 ①手臂向上抬起与床面垂直，用手臂的力量带动双肩向上。
②让肩膀离开床面，在上多停一会儿。
③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 ①仰卧躺好，双手交叉抱住双肩，含胸，感觉肩膀向内收。
②吸气，抬起头部保持呼吸顺畅，坚持5～8秒。
③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 ①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。
②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。
③呼气，放松肩膀，打开手臂。
6.含背式 ①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。
②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。
③呼气，手臂放松落下，背部放松，抬头向前看。
7.沉肩式 ①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。
②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

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！

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