

# 《产后快速恢复瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533747817

## 内容简介

经历十月怀胎，顺利生下宝宝，是每个新妈妈最有成就感的事情了！但是，一想到必须躺在床上“坐月子”，还有腰腹部多出来很多脂肪，以及长时间被撑大的盆骨……新妈妈们不禁有些郁闷，怎样才能快速恢复健康苗条的身材呢？

做产后瑜伽，就是\*答案！

产后瑜伽有助于收缩产后松弛的阴道，提高夫妻生活质量；针对腰、腹、腿、臀等部位的体式练习，能帮助消除堆积的脂肪，使练习者恢复苗条身材。

产后瑜伽对于纠正产妇身姿也有帮助。产妇因为生理上的改变而易产生很多不良的姿势，如颈椎前凸、盆骨前倾、重心前移等。这些不良姿势都可以通过产后瑜伽得到一一纠正。

所以说，瑜伽是产后恢复的\*方式。

## 目录

### 一 产后瑜伽，从月子开始

瑜伽，产后最佳身体恢复方式

产后瑜伽修炼要点

产后瑜伽饮食原则

瑜伽必备小物品

产后瑜伽须知

### 二 产后0~6周的和谐身心练习

呼吸或冥想练习

腹式呼吸法

图景冥想法

母胎契合法

手部放松练习

五指伸展式

手臂练习

手腕练习

腕关节旋转练习

颈肩放松练习

肩旋转式

颈部运动

腰、腹部放松练习

仰卧蜷曲式

腹部按摩法

盆骨放松练习

会阴法

阴道肌肉收缩法  
腿、足部放松练习  
脚部旋转  
伸腿练习  
脚心放松式

### 三 产后6~10周的基础恢复练习

头颈部基础练习

狮子式

抬头式

脸部按摩法

手臂基础练习

鳄鱼式

前臂旋转式

胸部基础练习

扩胸运动

胸部伸展

牛面式

天线式

腰部基础练习

摇摆式

风吹树式

脊柱扭转式

臀部基础练习

臀部平衡式

臀部运动

腿部基础练习

树式

战士一式

蜡烛式

基础站姿

山式

踮脚站立式

基础坐姿

金刚坐

简易坐

吉祥坐

莲花坐

### 四 产后第10周，新妈妈产后塑形计划

宝宝“故居”——子宫的全面保养

猫伸展式

仰卧起坐式

踩单车式

双腿背部伸展式

收缩盆骨，身材恢复黄金比例

简易束角式

鱼戏式

花环式

磨豆式

炮弹式

雕塑身材，和新生脂肪说再见

手枕式

三角伸展式

放气式

蜥蜴式

收腹举腿式

幻椅式

骆驼式

船式

舒缓腰酸腿痛，身体轻盈自如

虎式

腰躯转动式

半脊柱扭动式

仰卧扭腰式

侧腰伸展式

猫式

眼镜蛇式

调节身心，远离产后抑郁

风帆式

摊尸放松式

飞翔式

英雄式

桥式

五 大手拉小手——快乐亲子瑜伽

亲子瑜伽，妈妈和宝宝的互动健康操

宝宝瑜伽安全条例

亲子瑜伽课堂

升降机式

战斗式

拱桥式

坐角式

树式

小船式

附录一 产后瑜伽问答

附录二 产后营养美食搭配推荐



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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)